화장품으로 죽다.

허현회 지음

비만은 약으로 치료해야 할 질병이 아니고

화장품은 여성의 건강한 삶을 앗아가고

가공식품은 의약품 같이 치명적이고

건축자재는 실내공기를 죽이며

플라스틱으로 만들어진 생활용품은 방안을 지옥으로 만든다.

게다가 인류의 가슴을 옭죄는 세균공포증의 실체는?

합성화학물질의 위험을 파헤치는 허현회 작가의 네 번째 충격서!

차 례

들 어 가 며

우리는 지금 규제완화라는 희미한 유령이 하늘을 온통 희뿌옇게 덮어 태양을 보지 못하는 세계에서 살고 있다. 전문가라는 탐욕에 젖은 집단은 우리의 이성을 짓누르는 이데올로기를 계속해서 만들어내고, 그 댓가로 지하 창고에 쌓이는 황금탑을 보며 기쁨에 겨워하고 있다. 이데올로기는 확인되지 않은 가설로 인류의 삶을 옥죄는 족쇄다. 주류의사들, 주류경제학자들, 주류화학자들, 주류정치인들... 그들은 계속해서 인류의 평화와 생명, 자연의 질서를 무너뜨리는 거짓 연구들을 발표한다. 그리고 같은 주류학자들이 그 거짓 연구들을 계속 인용하면서 세계화의 교리로 만들어가고 있다. 그런데 이 같은 거짓이 너무도 쉽게 대중의 의식 속에 스며들어 통념이 될 수 있는 것은 부를 최고의 가치로 평가하는 '일그러진 자본주의 논리' 때문이다. 신자유주의가 거대한 해일로 세계를 덮으면서 모든 가치의 중심은 '부'가 되었고, 그 부를 위해서는 모든 것이 허용되며, 어떠한 과정을 거쳤더라도 황금탑을 쌓는데 성공하기만 하면 전문가라는 성안에서 보호를 받을 수 있는 세상이 되었다.

사실 우리가 진실이라고 믿고 있는 것의 대부분은 진실이 아니다. 부를 확보해 자신들만이 평안한 삶을 누리겠다는 주류학자들의 탐욕이 만들어낸 거짓 이데올로기다. 주류의사들은 너무도 긴 세월 동안 합성화학물질에 암페타민(히로뽕)을 섞어 이를 의약품이라고 팔아왔고, 주류경제학자들은 돈을 사고파는 숫자상의 거짓으로 대중의 땀을 일순간에 앗아갔다. 주류화학자들은 그들과 우리의 아들, 딸들이 대대로 함께 살아갈 이 자연과 음식을 악마에게 팔아넘기고 있다. 이 모든 파우스트의 계약들을 주류정치인들은 거대한 성벽이 되어 뒤에서 지켜주고 있다. 지금도 매달 1,000가지 이상의 새로운 합성화학물질이 만들어지고, 이들은 의약품, 가공식품, 화장품, 물, 건축자재, 의류, 가구 등 일상의 모든 상품에 첨가되며 인류의 건강과 자연을 파괴하고 있다. 이러한 혼돈의 시대에 주류의사들은 늘 TV에 나타나 "골다공증, 신부전증, 다발성경화증, 심장질환, 각종 암 등 만성질병의 원인은 담배와 술 때문이지 합성화학물질 때문이 아닙니다. 수많은 연구 결과 합성화학물질은 안전하다고 확인됐습니다."고 거짓을 설파한다. 그리고 그들은 전 세계에서 매일 수십만 명이 석유의 폐기물에서 나오는 합성화학물질에 의해 고통스럽게 죽어가는 모습을 보면서 장막 뒤에서 제약업계, 화학업계, 식품업계가 던져준 더러운 돈을 침을 흘리며 세고 있다.

이제 전문가라는 집단이 펼치는 더러운 굿판을 엎을 때가 왔다! 신자유주의로 얼룩진 일그러진 자본주의 체제는 통념에 의해 유지된다. 통념은 쉽고, 편하고, 간단하고, 안락을 위장하며 만들어진다. 그런데 중요한 사실은 이러한 통념이 대중의 작은 믿음들이 차곡차곡 쌓여 형성된 것이 아니라 특정 세력에 의해 조작되고 세뇌시키면서 만들어진다는 것이다. 때문에 통념은 진실일 필요가 없다. 아니 거짓으로 점철돼 있다. 주류세계에서 조작하는 통념으로 세뇌돼 한번 굳어지면 대중의 힘에 의해 거대한 해일로 나타나기 때문에 진실이 밝혀진다 해도 깨지기 힘들다. 통념은 우리의 의식을 파괴하고, 이데올로기는 우리의 행복을 앗아간다.

하여, 필자는 이 책에서 이러한 주류학자들을 앞세운 산업체의 탐욕을 파헤쳐 갈 것이다. 일그러진 자본주의 논리에 젖은 그들의 탐욕을! 우리 대중이 진실을 알고 이에 대해 슬기로운 판단을 할 때 그들의 치부는 낱낱이 세상에 드러나고 이제는 더 이상 더러운 굿판을 따라 부끄럽게 춤을 추는 일은 없어질 것이다. 그러면 몸과 마음이 건강한 사람들이 어깨를 부대끼고 신나게 춤을 추는 그런 평화와 행복이 넘쳐나는 세상이 이어지리라!

과학과 산업은 건강과 식량문제를 해결한다는 허울 아래 인류와 생태계에 석유 폐기물을 들이 부었다. 인간에게는 수술과 약과 백신을, 논과 밭에는 비료, 살충제, 제초제 등을 쏟아 부으며, 인류의 수명과 식량이 두 배 이상 증가됐다며 이는 오로지 의학과 화학의 힘이라고 자랑한다. 그러면서 무너진 건강과 조화를 잃은 음식으로 인해 수많은 사람들이 고통스런 질병에 시달리게 되자 과학과 산업은 건강과 식품을 위험한 화학으로 전환하며, 풍족해진 칼로리는 전적으로 과학의 힘이라고 소리 높여 외쳐댄다. 생명체에 필요한 것은 칼로리가 아니라 영양이지만 그들은 귀를 막고 인류의 아우성을 들으려 하지 않는다. 그리고 무수히 많은 사람들이 만성질병으로 고통을 겪자 그들은 다시 화학보충제를 내놓으며 이로써 질병은 지구에서 사라졌다고 박수를 쳤다. 그러나...

대중이 과학의 거짓에 쉽게 세뇌되는 까닭은 과학에 대한 지식을 주로 전문가라는 거짓 집단이 선전하는 내용을 텔레비전이나 라디오, 신문 등 주류언론을 통해 습득하려고 하기 때문이다. 주류언론이 알려주는 과학지식은 거대 광고주인 제약회사, 화학회사, 화장품회사 등 산업체의 검열을 거친 내용이기 때문에 결코 신뢰할 수 없는 것들이다. 주류언론에서 취급하는 내용은 "커다란 효능이 있는 약이더라도 약간의 부작용은 있을 수 있고, 게다가 그 부작용은 다른 약을 복용함으로 쉽게 치료할 수 있는 미미한 정도다.", "과학의 발전으로 생활은 나날이 편리해지고 인류는 행복해진다."라는 내용들이다. 그러나 약의 부작용이 미미하다는 것은 허구며, 가공식품이나 일상용품에 다량 함유되어 있는 합성화학물질이 위험하지 않다는 것도 허구다. 약, 가공식품, 화장품, 건축자재, 생활용품 등에 다량 들어 있는 합성화학물질로 인해 인류는 뇌졸중, 심장병, 신부전증, 각종 암 등 만성질병의 고통 속에 허덕이며 결국 재산도 잃고 생명도 잃고 있다.

이제 인류는 거짓 과학, 특히 거짓 의학과 거짓 화학으로 자멸의 위기에 놓여 있다. 영국 의학자인 폴라 베일리헤밀턴의 말대로 "식인종이 우리 인간을 보면 인육은 식용으로 부적합하다고 판정할 것이다."라는 말이 적절한 표현일 정도로 인체는 합성화학물질로 범벅이 되고 있다. 다시 말해 인류는 살아 있는 독성 쓰레기통이 되어 가고 있기 때문에 죽어서도 제대로 사체가 썩지 않는다. 탐욕에 젖은 주류학자들 때문에 우리는 죽어서도 자연으로 돌아가지 못할 위기 앞에 놓여 있는 것이다.

그런데 이러한 인류 위기의 바탕에는 일그러진 자본주의 논리에 젖어 거짓 연구로 인류를 속이는, 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들과 주류화학자들이 있다. 그들은 자신들의 거짓이 세상에 드러날 때마다 늘 앵무새처럼 '음모론'을 들고 나오며 철저히 진실을 숨기려 한다. 이제 속지 말자! 진실을 알면 세계와 삶으로부터 자유로워 질 것이다. 부디 이 책이 자유로운 인식과 행동에 바탕을 두고 지구와 우리 자신, 우리의 후손을 지키기 위한 작은 발걸음을 내딛는 시작이 되길 간절히 소망한다.

이 책을 읽는 독자들은 주류과학에서 철저히 감추려는 사실들을 인식하고 세계의 흐름으로부터 벗어나 삶을 여유롭게 엮어가게 될 것을 확신한다. 악마에게 영혼을 판 주류의사들과 주류화학자들이 만들어내는 거짓 이데올로기는 결국 인류를 고통과 불행으로 몰고 갈 수밖에 없다. 이런 이데올로기로부터 숨겨진 사실을 알게 되면 조상으로부터 물려받은 건강한 몸과 지구를 다시 사랑스런 우리의 자녀와 자손에게 온전하게 물려주고 우리도 건강한 삶을 즐길 수 있게 될 것이다. 인간은 자연의 일부분이기 때문에 어떠한 일이 있어도 자연을 파괴해서는 안 된다. 자연인 생태계를 보호해야만 인간의 몸도 마음도 건강해질 수 있다.

필자의 첫 번째 책인 '그들은 어떻게 권력이 되었는가'에서는 '담배가 모든 질병의 원인'

이라는 주류의사들의 거짓 교리가 만들어지는 과정, 그리고 약의 부작용과 영양부족으로 면역력이 약해진 사람들에게서 나타나는 파괴된 림프구를 '에이즈를 전염시키는 HIV 바이러스'로 속여 인류를 공포에 떨게 했던 과정, 거대 지하집단이 석유와 비료, 살충제로 지구를 덮으며 식량을 장악해 가는 과정, 그리고 이 같은 일련의 과정에서 주류의사들과 주류화학자들을 앞세운 제약회사, 식량회사, 화학회사들이 어떻게 인류를 장악해 왔는지를 파헤쳤다. 그리고 현재 전 세계의 언론사, 교육기관, 제약회사, 화학회사, 무기회사, 식량회사들을 장악하고 지하에서 세계를 조종하고 있는 초거대 '비과세 지주회사'인 록펠러재단의 실체를 추적했다.

두 번째 책인 '병원에 가지 말아야 할 81가지 이유'에서는 암, 비만, 고혈압, 당뇨병, 골다공증, 백신, 임플란트, 호르몬대체요법, 장기이식수술, 조기검진 등의 허구와 '의약품의 혜택으로 인류의 수명이 연장되고 있다.'는 도그마의 허구, 그리고 주류의사들이 어떻게 환자를 기만하며 지하 창고에 황금탑을 쌓아 가는지를 파헤쳤다. 그리고 인간광우병이 어떻게 지구에 나타났으며, 어떻게 전파되는지, 그리고 주류의사들이 인간광우병을 어떻게 은폐시키는지를 다뤘다. 인류는 지금 현대의학이라는 신흥종교에 빠진 주류의사들의 선전에 의해 점점 건강과 재산을 잃어가고 있다. 현대의학이 인류를 위해 할 수 있는 일은 교통사고, 뇌졸중, 심장마비 등의 응급상황에서 생명을 구해내는 일뿐이며, 전체 치료의 95퍼센트를 차지하는 각종 만성질병에 대해서는 속수무책이다. 때문에 의사들의 도움으로 응급상화에서 벗어나면 되도록 빨리 전통의학으로 돌아가고, 만성질병에 대해서는 처음부터 마지막까지 전통의학에 의존하는 것이 우리의 참된 건강을 지키는 현명한 판단이다. 전통의학은 3만 년의 임상실험을 거쳐 안전성과 효능이 입증된 완전한 의학이다.

세 번째 책인 '의사들은 왜 인류를 속이는가'에서는 면역력과 음식을 이용한 자연적인 치료가 진정한 치료이며, 세균공포증을 일으키며 온갖 항생제와 항균제의 융단폭격으로 박테리아와 바이러스에 변형을 일으켜 인류를 파멸로 몰아가는 위험을 경고한다. 또한 현재 우리나라를 포함해 미국식문화를 따르는 세계에서 광풍이 일고 있는 '비타민 보충제'의 허구와 주류의사들이 발표하는 연구들의 대부분이 산업체의 로비에 의해 행해지는 거짓이라는 사실을 파헤친다. 그리고 '술과 담배가 모든 질병을 야기한다.'는 미국식 청교도 이데올로기의 실체를 파헤치며 합성화학물질이 포함되지 않은 천연의 발효알코올과 천연의 담배는 우리의 건강을 지켜주는 천연의 영양소이자 약초라는 사실도 밝혀낸다. 마찬가지로 사랑하는 연인과 나누는 아름다운 섹스는 건강에 좋은 영향을 미치기 때문에 기회가 있을 때마다 섹스를 즐기라고 주장하며 이전의 '잦은 섹스가 전립선암과 자궁암의 원인'이라는 주류의사들의 허구도 배격한다.

이제 네 번째 책인 '화장품으로 죽다.'에서는 두 번째 책에서 다룬 비만의 증보판과 약과 동일하게 인체로 흡수되어 면역체계를 무너뜨리고, 그 결과 아토피와 천식, 그리고 알레르기 비염을 일으키며, 피부질환인 민감성피부와 건조성피부, 신부전증, 간부전증, 유방암 등 각종 암을 유발시키는 합성화학물질로 만들어진 화장품의 위험을 파헤친다. 또한 우리들이 깨끗한 생명수로 알고 수돗물에 비해 1,000배나 되는 비싼 가격을 아무런 생각 없이 지불하며 사먹는 생수의 실체, 바깥보다 10배나 더 오염되어 어린 자녀에게 아토피와 천식을 비롯해 각종 질병의 원인으로 밝혀지고 있는 실내공기 및 실내공기 오염의 주요원인인 건축자재, 가구, 의류 등의 실체를 파헤친다. 그리고 악마가 전해준 음식이라고 할 정도로 합성화학물질로 범벅이 되어 결코 접근해서는 안 되는 가자 음식 라면과 햄의 실체를 파헤친다. 끝으로 주류의사들의 거짓 연구가 대중에게 쉽게 세뇌될 수 있는 근원인 '세균공포증'의 허

구를 파헤친다.

필자는 앞으로도 계속 주류세계에서 숨기려는 진실을 찾아 세상에 알리려는 일을 할 것이다. "진실을 알면 자유로워집니다. 진실 속엔 평화와 행복이 있으니까요." 독자들의 많은 관심과 격려를 기대한다.

2013년 1월. 허현회.

제1부. 비만의 제국

모든 사람을 잠깐 속일 수도, 몇 사람을 영원히 속일 수도 있다. 그러나 모든 사람을 영원히 속일 수는 없다. 진실은 반드시 드러나기 때문이다. - 에이브러햄 링컨.

1장. 사회가 만든 질병.

비만이 대사증후군이라는 질병으로 불리지만 사실 비만은 의학적인 문제라기보다는 사회적인 문제다. 일그러진 자본주의 논리에 젖은 제약회사와 주류의사들은 비만이 급속도로 증가하는 모습을 보고 커다란 미소를 짓고 있다. 규제완화를 부르짖는 일그러진 자본주의 논리는 비만을 비롯해 모든 질병을 사회적으로 해결해야 할 질병으로 보지 않고 개인의 책임으로 돌리며 의료를 판매할 수 있는 상품으로 취급하기 때문이다. 비만 인구의 증가를 이용해 황금탑을 쌓으려고 제약회사와 주류의사들이 거짓 연구로 만들어낸 논리는 '비만은 질병이며, 따라서 약이나 수술로 치료해야 한다.'는 단순한 구호였다.

사실 질병이 만연할수록, 특히 치료가 불가능한 만성질환이 만연할수록 제약회사와 주류의사들은 자신들의 지하에 황금탑을 쌓을 수 있기 때문에 더욱 질병을 조장하고 있다. 그들은 신체질량지수(BMI)①라고 하는, 건강상태를 반영하지 않는, '수치화된 기준'을 만들어 비만자를 양산하고 있다. 사실 체지방이 많다고 해서 모두가 질병을 유발하는 것은 아니다. 복부에 있는 체지방만이 건강을 해칠 위험성이 있을 뿐 엉덩이나 다리, 가슴 등의 체지방은 질병과는 무관하다. 따라서 날씬하면서 근육이 단단한 사람같이 복부가 아닌 부분에 체지방이 많아 신체질량지수가 높아져서 비만에 해당하는 수치가 나와도 질병을 유발할 수 있는 비만은 아니지만 이런 경우에도 현대의학의 수치화된 기준에 의하면 '비만환자'가 된다. 2010년 7월, 미국암협회에서 발표한 연구에 의하면 신체질량지수에서 과체중이나 비만이

① 이는 체중을 미터로 환산한 키의 제곱값으로 나눈 수치를 말한다. 예를 들어 체중이 78킬로그램이고, 키가 1.72미터인 경우에는 $78:1.72^2$로 BMI지수는 26.3이다. 이렇게 환산된 수치를 기준으로 1) 18.5 이하는 저체중, 2) 18.5~24.9는 정상, 3) 25~29.9는 과체중, 4) 30 이상은 비만으로 진단한다. 그러나 이 기준에는 남녀, 나이, 질병의 유무 등을 전혀 고려하지 않기 때문에 적합하지 않은 계산법으로 비난을 받는다.

아니더라도 복부비만이 있는 사람은 심근경색, 뇌졸중, 당뇨병, 암 등의 질병에 걸릴 위험이 크기 때문에 사망률이 크게 증가한다고 한다. 특히 정상 체중의 여성이 복부비만인 경우에는 그 위험이 크게 증가해 허리둘레가 10센티 증가할 때마다 조기사망률은 25퍼센트 증가한다고 한다.[1] 비만자는 사망위험률이 증가하니 비만치료제 또는 수술로 체중을 조절하라는 말이다.

그런데 이 같은 신체질량지수의 기준은 1998년 6월 미국 국립보건원(NIH)이 제약회사 소속 임원과 주류의사들 24명으로 구성된 위원회에서 결정한 기준이다. 그 이전의 기준은 키 160센티미터에 몸무게가 70킬로그램이면 과체중이었지만 새로운 기준에 의해 과체중의 기준은 66킬로그램까지 낮아졌다. 또한 키 180킬로미터에 몸무게가 83킬로그램일 경우 과체중에 포함됐지만 새 기준에 의하면 79킬로그램이면 과체중에 포함됐다. 이 같이 제약회사 임원들과 주류의사들이 새로 정한 신체질량지수에 의해 전 세계에서 하루아침에 이전까지 정상이던 3억 명이 비만치료제로 치료해야할 환자에 포함된 것이다. 지금도 양심적인 학자들은 체질량지수 35이상을 비만에 포함시켜야 한다고 주장한다.[2] 그러나 이러한 거짓 기준은 양심적인 학자들에 의해 강한 비난을 받았지만 규제완화를 부르짖었던 레이건의 친산업 정책에 의해 의학계의 교리로 굳어지게 됐다. 이러한 기준은 마치 혈압의 기준을 낮춰 새로 수억 명을 약으로 치료해야 할 고혈압환자에 포함시키는 주류의사들의 거짓 연구와 동일하다.

비만인이 혈압 관련 질환을 겪을 위험성이 정상인보다 9배나 높고, 심장병에 걸릴 위험은 3배나 높고, 결장암에 걸릴 위험은 4배나 높다고 하는 연구 결과를 보면 사실 비만을 질병이라고 할 수도 있을 것이다. 세계보건기구(WHO)의 보고서에 의하면 “비만은 제2형 당뇨병이나 심장질환 및 혈관계질환, 고혈압, 뇌졸중을 비롯해 각종 암 등 만성질병을 일으킬 위험이 큰 요인이다.”고 한다. 그러나 그 질병은 잘 먹고, 운동은 적게 해서 생긴 병이 아니라 약, 가공식품 등을 통해 체내에 들어온 합성화학물질이 축적되면서 면역체계가 무너지고, 그 결과 대사 작용에 이상이 일어나기 때문에 발생하는 위험신호다. 따라서 인체가 보내는 위험신호를 무시하고 합성화학물질을 배출하려는 노력이 소홀해지면 다음 단계는 당뇨병, 고혈압, 관절염, 뇌졸중, 심장병, 신부전증, 각종 암 등으로 발전한다. 특히 가공식품은 우울증의 주요원인으로도 밝혀졌다.[3] 게다가 지방층이 두터워지면 CT 스캔으로 질병을 확인하기도 어려워진다. 지방층에 의해 영상이 뿌옇게 나타나기 때문이다. 결국 CT는 더욱 방사선량을 늘린 고농도의 신형으로 대체하게 되고, X선이나 CT 등의 촬영 시 방사선노출량이 많아져 더욱 위험해진다.

그러나 미국인들은 매년 총 사망자 중 비만과 관련된 사망원인이 3분의 2에 달하지만 그들은 비만을 염려하지 않는다. 매년 비만이 원인이 되어 죽어가는 사람은 미국에서만 100만 명이 훨씬 넘지만, 5만 명이 되지 않는 교통사고를 두려워하고 3만 명의 총기사고 희생자를 더욱 염려한다. 그 이유는 무엇일까? 그들은 주류의사들의 거짓 연구에 의해 언제든지 약이나 수술로 살을 뺄 수 있다는 잘못된 미신에 빠져 있기 때문이다. 그러나 중요한 사실은 비만은 풍요로워진 식단, 과식, 적은 운동에 의해 야기되는 것이 아니라 약이나 가공식품, 화장품, 건축자재 등에 들어있는 합성화학물질의 부작용으로 대사과정에 이상이 생기면서 일어난다는 것이다. 주류의사들이 비만의 원인을 지방이나 설탕으로 돌리자 식품산업은 재빨리 인체가 소화시키지 못하는 인조감미료인 아스파탐과 인조지방인 올레스트라②

② 올레스트라는 인조지방(상품명 올린)으로 설탕과 식물성지방의 분자구조를 변형시켜 만든 합성화학물질로

를 개발했다. 특히 당뇨병과 비만의 원인을 설탕으로 돌리는 까닭은 아스파탐을 독점 생산하던 몬산토로부터 더러운 돈을 받고 행해진 거짓 연구와 이를 무비판적으로 받아들인 주류 의사들의 무지 때문이다. 아스파탐은 뇌신경을 파괴하고 뇌암을 유발시키는 독극물로 가공 설탕에 비해 1,000배 이상 위험한 감미료다.

합성화학물질은 인류가 45억년의 진화과정을 거치면서 한 번도 접해보지 못한 이물질이다. 면역체계는 새롭게 들어온 이런 물질을 배출해야 할 지, 흡수해야 할 지 판단하지 못하기 때문에 이를 저장할 새로운 조직을 만든다. 이것이 지방층, 특히 복부비만이다. 합성화학물질은 쉽게 배출되지 않기 때문에 들어오는 양보다 나가는 양이 적으면 계속해서 지방층은 두터워지고 결국 복부비만은 심해진다. 약이나 가공식품, 화장품 등을 자주 이용하는 사람, 그리고 나이가 들수록 뚱뚱해지는 사람의 주원인은 합성화학물질이 지방층에 축적되기 때문이다. 이렇게 만들어진 지방조직은 지방의 단순한 저장소가 아니라 복잡하고 활동적인 내분비기관으로, 여성호르몬인 에스트로겐은 지방세포에서 분비된다.

복부비만이 생겨 체지방이 늘면 호르몬이 과다 분비되고 생식기능이 활성화되어 어려서부터 사춘기증상이 나타난다. 생리가 일찍 시작되는 여성은 유방암과 자궁암에 걸릴 위험이 극히 높고 노화도 일찍 온다. 일찍 성숙하기 때문에 일찍 늙는 것이다.[4] 남성의 경우에도 여성호르몬인 에스트로겐의 분비가 촉진되기 때문에 유방이 생기고, 발기력이 저하되는 등 '남성의 여성화'가 촉진된다. 그리고 지방조직에서 분비되는 아디포카는 인슐린저항을 일으켜 식욕을 유발한다. 또한 과체중은 관절에 무리를 주어 무릎과 골반에 악영향을 줄 수 있다. 지방조직이 늘어난다고 해서 뼈 조직도 같은 비율로 늘어나는 것은 아니기 때문이다. 그리고 가슴의 과다체중은 수면 중에 폐를 압박해서 호흡을 방해하게 되어 수면성무호흡을 유발할 수도 있다.

2장. 살이 부은 것이다.

탄수화물이 소화될 때 생성되는 포도당③은 인체에서 에너지를 만들어내는 주된 연료로, 두뇌가 흡수하는 유일한 영양분이다. 두뇌는 혈당 수치가 정상적일 때 기능이 활성화된다. 혈액 속에 지방산의 농도가 높아지면 간과 근육 조직이 인슐린에 둔감해져 인슐린 저항성이 생기게 되고 결국 당뇨병으로 진전되게 된다. 반면 넉넉하게 먹었을 때 에너지로 사용하고 남은 포도당은 간과 근육세포에 글리코겐 형태로 저장되는데 이것이 인슐린에 의해 분해되지 않으면 새로 섭취되는 다른 포도당은 지방으로 전환돼 복부에 저장된다. 게다가 과당으로 이뤄진 옥수수시럽(액상과당)은 여러 번의 정제과정을 통해 달지 않은 성분과 소화가 잘 되지 않는 성분을 모두 제거한 가공식품으로 지방으로 더 빨리 전환되어 비만을 부추긴다.

비만이라는 질병의 첫째 희생자는 빈민으로, 특히 빈부격차가 세계적으로 가장 심한 나라인 미국에 비만인구가 가장 많다④. 그러나 이러한 현상은 미국에서만 나타나는 현상이

체내에 흡수돼도 소화되지 않고 그대로 체외로 배설된다. 프록터 앤 갬블사가 1968년에 개발해 1971년 특허를 취득하고 곧 이어 이를 콜레스테롤 저하제로 FDA에 신청했으나 거부되었다. 그 후 상원의원 5명을 매수해 1996년 FDA로부터 식품첨가제로 사용승인을 받았다. 그러나 올레스트라가 천연비타민을 배출시키고 위장장애를 일으키며 혈관을 굳게 하는 위험이 지적되고 있다. 또한 지방이 소화되지 않기 때문에 늘 배고픔을 느끼게 되고 대사작용에 이상을 일으켜 비만을 유발한다.

③ 포도당은 에너지, 특히 뇌세포가 활동하는데 쓰이는 중요한 양양이고, 과당은 단맛을 내지만 인체 내에서 에너지로 쓰이지는 않는다. 포도장과 과당이 합쳐져서 설탕이 된다. 포도당과 과당은 과일, 꿀, 야채 등에 많이 들어 있다. 그러나 병원에서 링게르 형태로 투여하는 포도당은 천연이 아니고 합성 포도당이어서 면역체계를 크게 무너뜨린다.

④ 미국은 세계적으로 노숙자(거지)비율도 가장 높은 나라다. 2012년 8월 11일, 뉴욕타임스에 따르면 뉴욕시에 등록된 노숙자는 총 4만3천731명(성인 2만5천475명, 아동 1만8천256명)으로 지난해 같은 기간의 3만7천

아니라 우리나라를 포함해 멕시코, 칠레 등 빈부격차가 심한 나라에서 공통적으로 나타나는 현상이다. 값이 싼 음식일수록 영양소가 적고 식품첨가물이 많이 들어 있기 때문에 면역체계가 빨리 무너질 위험이 크다. 이 때문에 가난할수록 비만에 걸릴 위험이 높아진다. 따라서 비만은 주류의사들이 말하는 대로 '잘 먹고, 운동은 적게 해서' 생기는 풍요병이 아니라 식품회사가 만들어 내는 값싼 쓰레기음식(정크푸드)을 먹기 때문에 면역체계가 무너져서 대사과정에 이상이 생기는 빈곤병이다.[5)]

이 질병의 특징은 살은 심하게 쪘지만 대부분이 영양실조 상태라는 것이다. 합성화학물질로 만든 약과 '칼로리는 높고, 영양은 부족한' 가공식품을 즐겨먹기 때문이다. 사실 비만을 정확하게 말하면 '살이 찐 것이 아니라 부은 상태'다. 각종 영양소와 미네랄, 효소가 몸 전체에 골고루 퍼져 면역체계를 강화시키고 각종 기능을 활성화해야 건강이 유지되는데 칼로리만 높고 영양소는 부족한데서 나타나는 현상이 부은 상태의 비만이다. 때문에 현재 20억 인구가 영양실조로 고통을 겪고 있는데 10억 인구는 '부은 상태'로 고통에 내몰리고, 10억 인구는 '여윈 상태'로 고통에 내몰리고 있다.

부은 상태인 10억 인구는 대부분이 당뇨병을 앓고 있으며 요즈음에는 제2형 당뇨병이 어린이에게도 크게 발병되기 때문에 이제는 제2형 당뇨병을 성인병으로 구분한다는 것은 의미가 없다. 한 연구에 따르면 청소년기에 비만인 사람은 성인이 되어서도 비만일 확률이 80퍼센트 이상이 된다고 한다.[6)] 비만은 면역체계가 무너져 대사과정을 정상적으로 해내지 못하기 때문에 생긴 질병으로 생활습관을 바꾸지 않는 한 비만은 치료되기 어렵다. 반면 생활습관을 바꿔 약과 가공식품, 화장품을 줄이고 야채와 과일, 맑은 계곡물(또는 가까운 산의 약수나 지하수), 천일염, 천연식초 등을 주로 섭취하면 비만은 쉽게 치료된다.

특히 합성나트륨이 아니라 천연소금도 중요하다. 싱겁게 먹으라는 현대의학의 교리는 합성나트륨과 천연소금을 구분하지 못하는 환원주의에서 나오는 무지다. 때문에 나트륨을 피하고 천연의 미네랄과 효소 등이 풍부하게 들어 있는 천연소금을 적절하게 섭취하면 면역체계가 회복되면서 당뇨병, 고혈압, 비만을 비롯해 심장질환이나 각종 암 등 모든 만성질병은 쉽게 사라진다. 사실 미국이나 우리나라, 일본 등에서 비만이 들불처럼 번져나가는 까닭은 TV나 신문 등에 수시로 등장하는 주류의사들을 통해 왜곡된 의학 내용이 진실을 위장하며 선전되고 있기 때문이다. 또한 건강에 자신감이 없는 사람들이 건강과민증에 시달리며 만성적인 피로로 고통을 겪는 상황에서 이성적인 판단을 할 겨를이 없기 때문이다. 결국 대중은 주류의사들이 만들어낸 거짓 연구에 세뇌돼 현대의학이라는 신흥종교의 노예가 되어 가고 있다.

3장. 약으로 치료해야 할 전염병?

1. 거짓 연구.

미국을 중심으로 신자유질서가 세계를 뒤덮던, 레이건 대통령부터 아들 부시에 이르는 시기에 보건복지부 장관과 근본주의 청교도 단체인 미국건강과학위원회(ACSH) 회장을 역

143명(성인 2만1천807명, 아동 1만5천336명)보다 18%나 늘었다고 한다. 이러한 상황은 1980년대 레이건 이후 복지예산을 대폭 축소하고 감세, 자유경쟁, 투기자유 등의 정책을 추진하면서 로스엔젤레스, 시카고, 마이애미, 라스베가스, 하와이 등 대부분의 도시에서 공통적으로 나타나는 현상으로 미등록 노숙자를 합하면 전체 인구 중 거의 0.5퍼센트에 달한다. 그런데 다른 나라의 노숙자와 달리 미국의 노숙자는 대부분이 비만이라는 사실이다. 이는 시에서 운영하는 무료급식소에서 공급되는 대부분의 식사가 가공식품으로 채워지는 등 합성화학물질로 범벅이 된 패스트푸드로 식사를 하기 때문이다.

임하며 '담배가 모든 암의 원인이다.'는 담배공포와 '에이즈는 섹스로 전염된다.'는 에이즈공포를 조작하며 합성화학물질을 옹호하는데 앞장섰던 C. 에버릿 쿠프⑤는 1996년, 와이어스사가 생산하는 비만치료제 '리덕스'가 FDA의 승인을 받자 곧 바로 "비만이 전염병처럼 온 미국을 휩쓸고 있다. 비만은 미용의 문제가 아니라 약으로 치료해야 할 질병이다."는 성명을 발표하며 비만공포를 조장하기 시작했다.

그는 미국 심장병 전문의인 로버트 에트킨스와 함께 발표한 논문에서 "인류는 진화과정을 통해 육식을 해온 종이어서 탄수화물에 적응되지 않았다."라며 탄수화물이 비만의 원인이므로 곡물, 채소, 과일 등의 섭취를 줄이고, 우유나 고기 등 단백질의 섭취를 늘릴 것을 권장했다. 게다가 그는 비타민도 야채를 통해서가 아니라 제약회사에서 생산하는 '복합비타민제'로 섭취할 것을 권한다. 그는 식품첨가제의 안전성을 홍보하며 가공식품을 통해 필요한 영양소를 공급받을 것을 강조하기도 했다.[7] 레이건부터 아들 부시까지 근본주의 청교도 사상이 미국을 비롯해 세계를 휩쓸던 30년 시기에 그의 발언은 강력한 힘을 발휘했다. 그는 철저히 산업을 옹호하며 합성화학물질로 대표되는 의약품과 성장호르몬과 항생제, 저질 고기사료로 대표되는 육식, 그리고 각종 식품첨가제가 함유된 가공식품을 전파하기 위해 '미국식 식단'을 홍보하는 전도사 역할을 자임한다.

반면 같은 시기에 위스콘신 의과대학의 리처드 에트킨스는 '웨이트 워처스', '제니 크레이그', '호프만 라 로슈', '슬림 패스트' 등 비만치료제를 생산하는 기업으로부터 재정지원을 받아 미국비만협회(AOA)를 설립하고 그 대표 자리에 앉는다. 그리고 그는 "비만은 식이요법으로 치료할 수 있는 의지의 문제가 아니라 장기간 약물치료가 필요한 만성질환이다."고 선전했다. 사실 그가 설립한 비만협회는 10억 명에 달하는 부은 상태의 비만인을 지원하는 기관이 아니라 비만치료제를 판매하기 위한 사이비 홍보단체였다. 이 단체는 비만치료제인 제니칼, 메리디아, 리덕스, 펜터민 등을 생산하는 제약회사로부터 막대한 자금을 지원받았다. 이들은 모두 합성 마약인 암페타민 성분이 들어 있는 극히 위험한 약들이다. 그러면서 비만은 적절한 약물로 장기간 치료해야 할 만성질환이라는 내용을 담은 연구논문을 발표하

---

⑤ 1999년 6월 22일, 「미국건강과학위원회(ACSH)」를 이끌며 담배공포와 에이즈공포를 확산시키고 화학물질의 위험성을 은폐하는 데 앞장섰던 보건복지부 장관 C. 애버릿 쿠프는 "소비자들은 플라스틱으로 만든 장난감과 병원도구를 안전하다고 믿으셔도 됩니다. 그런 물건이 아이들이나 어른들에게 해를 미친다는 과학적 증거가 없습니다. 플라스틱과 같은 비생체 물질은 어른보다 아이들에게서 훨씬 빨리 몸 밖으로 배출되기 때문에 아이들에게는 특히 해롭지 않습니다."라며 화학업계를 옹호한다. 이에 대해 비주류 과학자들은 과학적인 연구 자료들을 제시하며 강하게 반발했다. 쿠프는 '화학물질의 수호자'라는 오명을 갖고 있는 억만장자다. ACSH는 합성화학물질의 유해성을 숨기기 위해 화학업계, 제약업계, 가공식품업계, 석유업계, 무기업계 등 68개 단체가 1968년에 공동으로 자금을 출자해 설립한 단체다.

플라스틱에는 1급 발암물질인 '프탈레이트' 등이 들어있어 아이들의 입으로 들어갈 때에는 치명적이다. 프탈레이트는 플라스틱이나 화장품, 향수, 염색약, 손톱광택제 등을 부드럽게 해주는 작용을 하는데 유방암이나 기형아의 원인임이 확인된 물질이다. 아이들은 아직 면역체계가 완전히 형성되지 않은 상태이기 때문에 화학물질이 환경호르몬으로 작용하면 평생 동안 고통을 당할 수 있다. 콩 등 식물에서 발견되는 천연호르몬은 수명이 짧아 빨리 몸 밖으로 배출되는 데 반해 DDT와 같은 합성화학물질은 오랫동안 체내의 지방층에 축적된다. 프탈레이트는 적은 열에도 쉽게 녹아 흐르기 때문에 아이들이 입으로 가져갈 때 특히 위험하다.

이후 쿠프는 그가 보건복지부 장관으로 재임하던 당시 '쉐링플로회사'가 특허를 갖고 생산하는 클래리틴의 특허기간을 부당하게 연장해준 댓가로 이 회사로부터 100만 달러를 받은 것이 확인되기도 했다. 그는 그뿐 아니라 생명에 치명적인 부작용을 일으키는 '라텍스' 장갑이 인체에 전혀 영향을 미치지 않는다는 내용의 논문에 이름을 빌려준 댓가로 라텍스회사로부터 65만 6,250달러를 받은 사실도 확인됐다.

라텍스는 천연고무보다 훨씬 가격이 싼 화학고무로 비닐장갑, 콘돔 등을 만들 때 쓰이며 알레르기와 천식, 갑상선암 등을 유발하는 것으로 확인됐다. 최근에는 라텍스가 물건을 밀착시키는 성질이 있음을 이용해서 식품포장지로도 널리 사용되고 있다. 이 때문에 시민단체들은 라텍스의 함량을 표기하도록 요구하고 있다.

또한 그가 1998년에 개설한 의료사이트 healthcentral.com에 게시된 치료내용, 추천 의약품, 임상실험 등은 대부분 약 광고에 실렸던 내용으로 확인돼 파문을 일으키기도 했다.

기도 하고, 이를 요약해서 책자로 만들어 전 세계에 무료로 공급하기도 했다. 그런데 충격적인 사실은 에트킨스가 발표한 논문은 대부분이 제약회사가 쓰고 이름만 빌려준 유령논문이라는 것이다.[8)]

영국 세인트 토마스 의과대학 교수인 더글러스 올트먼이 2008년에 발표한 '의학연구에 관한 진실'(Practical Statistic For Medical Research)에 의하면 주류의사들이 제약회사의 재정지원으로 수행하고 발표한 연구 중 75퍼센트는 자신들이 진행한 연구가 아니고 제약회사가 작성한 논문에 이름만 빌려준 유령논문이라고 한다. 그에 의하면 저자뿐만 아니라 동료들의 논평도 대부분 이름만 빌려주고 수수료를 챙기는 것이라고 지적한다. 그리고 나머지 25퍼센트도 연구의 내용이 대부분 처음에 제약회사가 건네준 결론에 근접하게 자료를 조작한다고 한다.[9)] 그러나 사실 더러운 돈의 수수관계는 은밀하게 이뤄져 밝혀내기가 어렵다는 점을 고려한다면 약이나 의료기기의 효능을 인정하는 내용의 연구는 거의 전부가 제약회사에 의해 조작된 연구라고 확신한다.

쿠프, 에트킨스 뿐만 아니라 비만과 노화에 관한 전문가인 에릭 폴먼은 버몬트 의대에서 근무하던 10여 년 동안 제약회사와 미위생연구소로부터 수십 차례에 걸쳐 수천만 달러의 연구비를 수령했다. 그는 대부분의 논문에서 콜레스테롤이 동맥에 축적돼 심장마비를 일으키기 때문에 콜레스테롤 저하제를 복용해야 하고, 폐경기 여성이 호르몬대체요법을 받으면 젊음을 다시 회복할 수 있고, 비만은 당뇨병 등을 일으키는 무서운 질병이기 때문에 리덕스 등 비만치료제를 복용해 비만을 치료해야 한다는 논문을 십여 차례 발표했다. 그러나 그의 연구는 대부분 자료를 조작한 거짓 연구이거나 아니면 제약회사가 작성한 '임상실험 보고서'라는 소설에 이름만 빌려주고 거액의 수수료를 받아왔음이 밝혀지면서 그는 2006년 6월 28일에 사기혐의로 구속되어 1,542,000달러의 벌금을 부과 받고, 1년간 교도소에 구금되기도 했다.[10)]

그러나 그들이 권장했던 리덕스, 펜터민 등의 비만치료제는 마약의 일종인 향정신성의약품이어서 그 부작용은 심각했다. 비만치료제는 세계적으로 수십만 명에게 심장판막증과 간부전증, 심장마비 등을 일으키며 죽음으로 몰고 갔다. 한 때 주류의사들은 신경안정제인 '에페드라⑥'를 다이어트제나 남성용 정력제로 처방하기도 했다. 그 결과 수많은 사람들이 뇌졸중, 심장마비 등으로 죽어갔고 결국 2004년 사용이 금지된다. 사실 에페드라는 마황이라고 하는 천연의 신경안정제로 부작용이 거의 없는 물질이지만 이를 합성화학물질로 만들어 천연이란 이름으로 시판했기 때문에 일어난 부작용이다. 이 합성마약은 아직도 우리나라에서 천연 다이어트제로 널리 팔리고 있다. 마약 기능을 하는 초콜릿, 커피, 술, 담배, 마리화나, 코카인, 리덕스(리탈린), 헤로인 등은 도파민과 세로토닌, 엔돌핀의 분비를 자극한다. 그러나 초콜릿이나 커피, 술, 담배, 마리화나는 천연의 물질로 다른 성분과의 상호작용으로 뇌신경을 파괴하지도 않고 구토를 유발하지도 않지만 코카인, 리덕스, 헤로인은 합성마약으로 구토를 일으키고, 뇌신경을 영구적으로 파괴하고 뇌암을 유발시키기도 한다.[11)]

이 같은 참사를 겪은 후에도 약으로 비만을 치료할 수 있다는 주류의사들의 연구는 계속된다. 2012년 12월에는 중국의 지아오 통 대학의 리펑 자오는 장내에 서식하는 엔터박터 바이러스가 비만을 유발시키는 바이러스로 밝혀졌다며 약물치료로 이 바이러스를 제거하면 비만에서 해방될 수 있다고 한다. 그에 의하면 이러한 사실은 동물실험과 인간 임상실험을

⑥ 동양에서 발한제, 해열제, 이뇨제, 각성제 등으로 사용해온 천연의 약초인 마황의 성분인 에페드린의 분자구조를 바꿔 1927년부터 대량생산하는 합성화학물질로 된 약이다. 특히 미국에서 1990년대부터 생산된 에페드라에는 암페타민(히로뽕)도 첨가된 것으로 밝혀지기도 했다.

통해 과학적으로 확인됐다고 한다.[12] 그런데 지금까지 비만을 일으킨다고 발표한 유전자도 수십 가지 특허를 취득했고, 비만을 일으킨다는 바이러스도 수십 가지 발표되어 이에 따라 합성화학물질로 만들어지는 약도 수십 가지 개발됐다. 그러나 10여년이 지난 현재 이 같은 비만유전자나 비만바이러스는 모두 거짓으로 밝혀지고 유전자치료를 받았거나 비만치료제를 복용했던 수많은 환자들은 결국 재산도 잃고, 건강도 잃어 고통 속에 삶을 이어가고 있다. 황금탑에 눈이 먼 주류의사들의 탐욕 때문에...

2. 히로뽕이 비만치료제?

합성마약이 구토를 유발한다는 점에 힌트를 얻은 주류의사들은 합성마약을 살 빼는 약으로 흔히 처방한다. 미국에서 판매됐거나 진행됐던 약과 수술법 등은 거의 전부가 곧바로 우리나라로 들어온다. 비만을 약으로 해결하려는 행태도, 비만을 수술로 치료하려는 현상도 그대로 우리나라로 전해져 현재 우리나라는 브라질, 아르헨티나에 이어 식욕감퇴제인 '살 빼는 약'의 소비량은 세계3위다. 2006년 유엔 산하 국제마약통제국(INCB)은 "마약인 살 빼는 약은 중독성이 있으며 중추신경을 자극하기 때문에 공황상태, 환각, 난폭한 행동, 경련, 혼수 등의 치명적인 부작용을 일으키며 죽음으로 이어질 수도 있다."고 경고했다.[13] 그런데 브라질이나 아르헨티나는 불법적인 마약으로 몰래 복용하는 반면 우리나라는 이 같은 마약을 합법적인 비만치료제로 당당하게 복용한다는 사실이다.

주류의사와 주류언론의 지원을 받은 '비만은 약으로 치료해야 하는 질병'이라는 이 구호는 주류언론과 주류의사들에 의해 모든 사람에게 강력하게 세뇌됐다. 그러나 비만은 질병도 아니고, 따라서 약이나 수술로 치료할 수 있는 것은 더욱 아니다. 가공식품과 합성화학물질로 만들어진 약을 피하고 적당한 운동과 채식 위주의 건강한 식단을 활용해 무너진 면역체계를 회복하면 쉽게 정상으로 될 수 있다. 많은 사람들이 살을 빼려고 많은 다이어트 프로그램을 활용하지만 대부분이 감량에 실패하는 이유는 '살 빼는 약'을 복용해서 면역체계가 무너지기 때문이다. 특히 피임약이나 소염진통제, 당뇨병 치료제, 고혈압 치료제 등 스테로이드 약제는 호르몬의 분비에 이상을 일으켜 오히려 비만을 유발하는 것으로 밝혀졌다.

야채나 과일도 가공된 것이라면 그것은 합성화학물질이다. 따라서 주류의사들의 다이어트 프로그램에 의존하고, 제약회사에서 생산하는 살 빼는 약과 가공식품을 섭취하게 되면 신장질환, 심장질환, 뇌졸중, 각종 암, 관절염의 위험성이 커진다. 비만으로 인해 생기는 부가적인 지방조직은 생존을 위해 더 많은 산소와 영양을 필요로 하기 때문에 혈관은 지방조직에 더 많은 혈액을 순환시켜야 한다. 순환되는 혈액이 많아지게 되면 동맥벽에 더 많은 압력이 가해진다. 그리고 합성화학물질은 혈관의 탄력성을 빼앗고 혈관벽을 굳어지게 한다. 이때 나타나는 증상이 고혈압이다. 그리고 혈관을 흐르던 산화된 지방(나쁜 콜레스테롤)이 차츰 동맥 혈관벽에 축적되면 협심증과 심장마비를 일으킬 수도 있다. 게다가 합성화학물질은 체내에서 한 가지 부작용만 일으키는 것이 아니라 면역체계 전반을 파괴해 혈관의 탄력성을 약화시키고, 관절의 기능을 빼앗고, 뇌신경을 마비시키고, 췌장의 기능을 약화시키고, 대사작용을 방해하는 등 여러 가지 부작용을 동시에 일으킨다. 그리고 이 합성화학물질은 쉽게 체외로 배출되지 않고 지방층에 계속 축적되어 오랜 시간 동안 몸에 악영향을 미친다.

여기서 잠깐! 주류의사들이 비만과 당뇨병의 제1원인으로 지목하고 있는 설탕은 비만의 원인이 아니다. 천연 설탕은 비타민, 칼슘, 철 등 미네랄과 효소가 풍부해 건강에 반드시 필요하다. 설탕의 주성분인 수크로오스는 체내에서 쉽게 포도당과 과당으로 변해 미토콘트리

아에서 일어나는 생명활동에 반드시 필요한 에너지로 사용된다. 특히 포도당은 뇌가 필요로 하는 유일한 에너지원이기 때문에 설탕을 적절히 섭취하면 뇌의 활동이 원활해져 기억력이 증강하고 치매를 예방할 수 있다. 다만 설탕의 제조과정에 첨가하는 방부제, 표백제, 보존제, 착색제, 용해제 등 수십 가지의 합성화학물질로 이루어진 첨가제가 면역체계를 무너뜨리기 때문에 지방이나 단백질, 탄수화물 등을 대사시키지 못해 지방층이 두꺼워지면서 비만, 알레르기 등을 유발하는 것이지 설탕 자체가 비만의 원인은 아니다. 따라서 산업에 의해 가공되지 않은 설탕은 건강에 좋다. 마찬가지로 우유도, 밀가루도, 옥수수도, 커피도, 술도, 담배도 그 자체로는 비만과 당뇨병 등 모든 만성질병의 원인이 아니고 오히려 비만을 비롯해 각종 만성질병을 예방해주는 천연의 약초다. 우유와 밀가루, 커피, 술, 담배를 가공하는 과정에서 수십 가지의 식품첨가제를 범벅하기 때문에 해로울 수 있는 것이다.

천연의 우유나 밀가루 등은 오히려 선조들이 먹던 음식으로 건강에 좋다. 가공식품을 섭취하면 혈당수치가 크게 오르는 까닭은 그 안에 함유된 지방, 단백질, 탄수화물 때문이 아니라 식품첨가제로 다량 함유되어 있는 합성화학물질로 인해 췌장의 기능이 약해져 인슐린을 제대로 분비하지 못하기 때문이다. 이때 현대의학은 췌장의 기능을 회복시키려는 노력은 하지 않고 인위적으로 합성 인슐린을 투여해 혈당수치만 내리려고 한다. 그러면서 당뇨병은 치료가 불가능하기 때문에 평생 합성인슐린으로 혈당수치를 유지해 합병증으로 진행되는 것을 예방해야 한다고 한다. 즉, 고혈압과 같이 평생 약을 복용하라는 말이다. 이렇게 강제 투여된 합성인슐린으로 인해 췌장은 더욱 기능이 약해지고 결국 췌장은 완전히 기능을 잃게 된다. 수많은 연구에 의하면 당뇨병환자에게 인슐린 등 약과 가공식품을 중단시키고 천연의 음식을 섭취하게 하면 당뇨병뿐만 아니라 대부분의 만성질병은 쉽게 치료된다는 사실이 확인됐다. 고혈압환자의 경우도 약과 가공식품을 중단하고 천연의 음식을 섭취하게 하면 쉽게 치료된다는 사실이 수많은 연구에 의해 확인됐다.[14] 인슐린이 몬산토, 듀퐁 등 화학업계가 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들의 거짓 연구를 내세워 설탕 등이 비만이나 당뇨병 등 각종 질병의 원인이라고 세뇌시키는 까닭은 합성감미료인 액상과당, 아스파탐, 스플렌다, 아세설팜칼륨 등을 홍보하기 위함이다. 합성감미료는 강산성이기 때문에 혈액을 산성으로 전환시켜 간이나 폐, 신장, 혈관, 신경 등 각 조직을 파괴해 치명적인 질환을 유발시킨다.

4장. 막가파 다이어트

1. 황제 다이어트의 허구.

1980년대, 심장병 전문의인 로버트 에트킨스는 “탄수화물을 피하면 고기, 지방, 소시지, 치즈 등을 마음껏 섭취하더라도 비만에서 벗어날 수 있다.”고 하는 황제 다이어트를 유행시킨다. 에트킨스 연구소에서 발표한 다이어트 결과에 의하면 “51명의 비만인 사람들에게 에트킨스 다이어트를 실시했다. 6개월 후의 결과는 51명의 평균 체중은 9킬로그램이 감소됐고, 혈중 콜레스테롤 수치도 감소했다.”고 한다. 그는 심지어 야채와 과일도 피할 것을 권장했다. 그러나 공개하지 않은 사실이 후에 확인됐다. 28명(68퍼센트)이 변비에 시달렸고, 26명(63퍼센트)이 구강 악취를 호소했으며, 21명(51퍼센트)이 두통을, 4명(8퍼센트)은 탈모를, 1명(2퍼센트)은 생리 이상 증세를 보였다. 게다가 다이어트를 한 사람들은 평균 소변으로 배출하는 칼슘량이 53퍼센트나 증가됐다. 이는 골다공증이 발생할 위험을 크게 높이게 된다. 그리고 에트킨스 다이어트에 참여했던 모든 여성들에게 좋은 콜레스테롤(HDL)은 크게 낮아진 반면 나쁜 콜레스테롤(LDL)은 크게 늘었다. 이는 심장마비에 걸릴 위험이 크게 늘

었다는 것을 의미한다. 이러한 증상이 나타난 까닭은 식욕억제제, 이뇨제, 과도한 합성비타민(하루 30알 이상을 섭취했다) 등 약물부작용 때문이었다.15)

이렇게 약으로 하는 다이어트는 단기적으로는 체중을 줄일 수 있지만 장기적으로는 다시 비만을 불러오고 게다가 암과 심장질환을 유발할 수 있는 최악의 다이어트다. 그는 합성화학물질이 첨가된 가공식품을 적극 권장한 결과 부작용이 크게 나타났고, 그가 낮아졌다고 자랑했던 콜레스테롤은 좋은 콜레스테롤이 낮아졌다는 말이었다. 좋은 콜레스테롤이 낮아지면 고혈압, 신부전증, 심장질환, 각종 암 등이 유발될 위험이 커진다. 주류의사들은 전에도 마가린이 콜레스테롤을 낮추는 효능이 있다고 선전했지만 후에 밝혀진 사실은 좋은 콜레스테롤 수치만 낮아졌을 뿐이다. 마가린의 실체가 밝혀지자 주류의사들은 이제는 이전의 옥수수기름을 수소 처리한 마가린과는 달리 콩기름을 수소 처리해 1999년 미국 FDA에서 승인받은 베네콜과 테이크 콘트롤이라는 새로운 마가린도 콜레스테롤을 10퍼센트 낮추는 효과가 있다고 선전했다. 그러나 이들 마가린이 낮추는 것도 좋은 콜레스테롤(HDL)이고 반면에 건강에 해로운 나쁜 콜레스테롤(LDL)은 크게 높이는 것으로 밝혀졌다.

2007년 캘리포니아 대학의 연구 및 기타 많은 연구에 의하면, 황제 다이어트뿐만 아니라 대부분의 약과 극단적인 단식을 이용하는 다이어트는 시작하면서 보통 2주 만에 2.5 킬로그램을 줄이고, 보통 3개월이면 4킬로그램 정도를 줄인다. 그러나 이러한 다이어트는 오래가지 못하고 대부분 6개월 이후부터는 요요현상이 일어나 다시 원래의 상태로 돌아가기 시작하다가 5년이면 대부분 원래의 상태로 돌아간다고 한다. 게다가 85퍼센트 이상은 오히려 다이어트를 시작하기 이전보다 더 살이 붓는다고 한다. 제대로 된 다이어트를 하려면 면역체계를 회복하기 위해 약과 가공식품, 화장품을 줄이고 야채와 과일, 천연소금, 천연의 샘물 등을 섭취하며 합성화학물질을 멀리 하려는 노력⑦이 필요하다.16)

흔히 주류의사들은 현대인에게 비만이 전염병 같이 늘어나는 까닭은 '잘 먹고, 운동은 적게 하기 때문'이라고 하지만 이 말은 거짓이다. 만성질병의 원인을 약과 가공식품의 부작용으로부터 대중의 관심을 담배와 알코올로 돌리고, 비만의 원인을 개인책임으로 돌리려는 관심돌리기 전략에 불과하다. 예컨대 영국의 경우, 1985년에는 1인당 평균 2,020킬로칼로리를 섭취했으나 비만율은 11퍼센트였다. 그런데 1990년에는 1인당 섭취열량이 1,870킬로칼로리로 떨어졌으나 비만율은 15퍼센트로 증가했다. 1999년에는 1인당 섭취 열량이 1,690킬로칼로리로 더 떨어졌지만 비만율은 19퍼센트로 더 증가했다. 프랑스의 경우도 1965년부터 1994년까지 섭취 열량은 23퍼센트 줄었으나 같은 기간에 비만율은 두 배로 늘어났다.17)

2. 살 빼는 약으로 죽다.

우리의 몸은 70퍼센트의 수분으로 구성되어 있고 탄수화물은 체내에서 수분을 유지시켜주는 기능을 한다. 따라서 초기에 감량효과가 나타난 것은 탄수화물의 섭취를 줄이고, 이뇨제를 복용함으로써 단지 몸의 수분을 배출시킨 결과일 뿐이다. 게다가 천연 탄수화물의 섭취를 줄이게 되면 에너지의 주원료인 포도당이 부족하게 되고 그러면 우리 몸은 지방을 케톤으로 전환시켜 에너지를 만든다. 포도당은 탄수화물이 소화되면서 만들어지는 영양소이기

⑦ 필자는 약과 가공식품을 자주 이용하던 2005년까지 키 172센티미터에 몸무게 74킬로그램 정도에 해당하는 약간의 비만상태였다. 특히 복부비만이 심했었다. 한 때는 "배와 인격은 정비례한다."는 농담으로 스스로를 위로하기도 했지만 복부비만의 위험성과 비만이 약과 가공식품의 부작용 때문임을 알고 태도를 바꿨다. 그 후 약과 가공식품을 중단하고 식습관을 바꿔 야채와 과일, 지하수, 천연소금 등을 섭취하며 합성화학물질을 멀리하자 2009년경부터 몸무게가 62킬로그램 정도로 유지되고 있다.

때문이다. 그러나 케톤이 오래 사용되면 혈액을 산성으로 만들고 심각한 탈수현상과 구토, 복통 등을 불러오는 케톤산증이라는 위험한 증상이 일어나기도 한다. 만성적인 탈수현상은 면역체계를 크게 악화시키기 때문에 심장질환, 각종 암 등 치명적인 질병을 불러오게 된다.

특히 뇌는 뇌척수액이라고 하는 소금물에 잠겨 있고, 또한 뇌는 포도당을 원료로 하는 에너지를 받아 활동한다. 따라서 뇌를 건강하게 유지해 치매나 뇌졸중 등을 예방하기 위해서는 천연소금과 포도당을 만들어내는 탄수화물이 반드시 필요하다. 사실 비만을 포함해 모든 질병의 원인은 천연의 탄수화물도 아니고, 천연의 지방도 아니고, 천연의 단백질도 아니고, 천연의 알코올도 아니다. 비만을 포함해 모든 질병의 주요 원인은 합성화학물질로 만들어진 약이나 가공과정에서 식품첨가제로 범벅이 된 가공식품, 그리고 피부로 독성물질을 보내는 화장품으로 인해 면역체계가 무너지기 때문이다.[18]

이런 이유로 세계보건기구(WHO), 미국심장협회, 미국암협회, 미국영양학협회 등이 고단백질, 고지방, 저탄수화물로 대표되는 황제 다이어트가 심장질환, 뇌손상, 당뇨병, 각종 암 등을 크게 유발할 위험성을 지적하며 반대 입장을 표명하기도 했다. 게다가 에트킨스는 36년간 황제 다이어트를 해 왔다고 하지만 그는 110킬로그램을 초과하는 체중으로 미연방정부에서 정한 가이드라인을 크게 초과할 정도로 비만이었고, 결국 72세에 심장마비로 사망한다.[19] 지방이나 탄수화물, 단백질, 알코올 등은 인체에 꼭 필요한 영양소다. 따라서 동물성 지방의 일종인 콜레스테롤이 심장병을 일으킨다는 가설도, 탄수화물이 비만을 일으킨다는 가설도, 담배가 폐암을 일으킨다는 가설도 모두 주류의사들의 무지와 탐욕에 젖은 거짓 연구들이다. 또한 주류의사들은 탄수화물이 당뇨병을 유발한다며 쌀과 밀가루 등 곡물의 섭취를 중단하라고 하지만 이것 역시 무지에서 나오는 발상이다. 어쩌면 질병의 원인을 다른 곳으로 돌려 장기적으로 고객을 양산하기 위한 탐욕의 발로일 수도 있다. 당뇨병은 합성화학물질에 의해 췌장의 기능이 약해져서 생기는 질병이므로 약과 가공식품을 중단하고 천연음식과 천연소금, 천연생수 등을 섭취해 면역체계를 회복시키면 쉽게 치료된다.

황제 다이어트뿐만 아니라 대부분의 다이어트 프로그램의 비밀은 '살 빼는 약'을 이용한 것이어서 그 부작용이 심각한 상태다. 주류의사들이 오로지 수입을 목적으로 하는 비만클리닉에서 주로 사용하는 살 빼는 방법은 '포스파타딜콜린'이라는 주사액으로 지방을 녹이는 원리다. 이 약은 초기에는 쉽게 몇 킬로그램을 감량할 수 있지만 곧 다시 원상태로 돌아가고 만다. 한때 다이어트 시장에 '혈액형에 따라 식단을 달리하는', 코미디 같은 프로그램도 나왔지만 이를 믿고 열광했던 사람들이 많았다는 사실은 우리를 우울하게 만든다. 사실 탄수화물을 적당히 섭취하면 포도당을 분해하는 인슐린이 체내에서 분비된다. 인슐린은 식욕을 억제하는 기능을 하는 호르몬으로 탄수화물을 적게 섭취하면 인슐린이 분비되지 않아 식욕이 계속 일어나게 되어 끝없이 먹게 된다. 결국 황제 다이어트가 사기로 드러나고 2005년 에트킨스가 설립했던 건강기능식품회사인 「뉴트리셔널스」가 파산을 맞으며 미국에서는 저탄수화물 열풍이 사라졌지만, 지금은 우리나라에서 열풍이 일며 뉴트리셔널에서 생산했던 약과 보조제들을 수입해 판매하고 있다.

3. 탄수화물은 반드시 필요하다.

운동은 체중을 유지시켜주고 근육과 뼈를 강화시키는 데는 효과적이지만 체중을 줄이는 데는 거의 효과가 없다. 주류의사들은 만성질병의 주요원인인 합성 트랜스지방이 다량 함유되어 있는 마가린, 쇼트닝과 콜레스테롤 저하제를 권장하면서 비만과 심장질환을 예방하라고 한다. 덕분에 비만자들에게서 콜레스테롤 수치는 내려갔지만 심장질환, 간암, 당뇨병, 신

부전증 등이 급증하면서 인류는 그들에게 재산과 생명을 빼앗기고 있다. 트랜스지방은 체내에서 천연의 콜레스테롤을 변형시켜 당뇨병과 고혈압, 심장질환 등의 원인이 되는 산화 콜레스테롤을 생성한다. 근육이 점점 굳어지고 몸이 뒤틀리면서 고통스럽게 휠체어에 의존한 채 삶을 이어가야 하는 다발성경화증도 신경조직을 만드는 지방조직에 결함이 생겨서 발병하는 질병이다. 천연 콜레스테롤(천연의 동물성 지방)은 우리 건강에 아주 중요한 요소지만 합성 콜레스테롤은 치명적인 질병의 원인이다.

천연의 콜레스테롤은 질병의 원인이 아니라 세포막의 주성분이고, 지방을 소화시키는 담즙산(콜레스테롤즙), 각종 질병을 막아주고 혈압과 당 수치 등의 균형을 이뤄주는 스테로이드 호르몬, 에스트로겐 및 테스토스테론 등의 성호르몬을 생성해 주는 주요물질이다. 특히 남성의 정액을 만드는 주요 물질이다. 그리고 비타민A, E, K 등 지용성 비타민을 흡수할 수 있게 해주고, 비타민D를 합성하여 면역체계를 강화시켜 주는 등 우리 몸을 건강하게 유지하는 데 꼭 필요한 요소다. 그런데 우리 몸이 콜레스테롤은 합성해내는데 비타민D를 제외하고는 모든 비타민을 합성해내는 능력을 포기한 까닭은 비타민은 우리 면역체계를 유지시켜주는데 그만큼 중요한 요소가 아니기 때문이다. 자생력을 갖추고 있는 생명체는 스스로 필요한 모든 성분을 합성해낸다. 콜레스테롤도 동물성지방을 섭취함으로써 충분히 공급받을 수 있지만 겨울이나 기근을 대비해 스스로 합성해내는 능력을 간직했다. 그만큼 중요한 성분이기 때문이다. 반면 비타민도 야채나 과일을 통해서 충분히 섭취할 수 있지만 설령 겨울이나 기근에 섭취하지 못한다 해도 절대적으로 중요한 성분이 아니기 때문에 합성 능력을 포기했다.[20]

인체는 스스로 콜레스테롤을 조절하기 때문에 약물로 된 억제제는 오히려 간 기능만 파괴하는 부작용을 일으키게 된다. 게다가 콜레스테롤의 기준이 과학적으로 확인되지 않고 있는 상황에서 제약회사와 결탁한 주류의사들은 계속해서 그 기준을 좁혀 가고 있다. 기준이 좁혀질 때마다 이전에는 건강했던 사람들이 하루아침에 콜레스테롤 억제제로 치료해야 하는 환자로 바뀌게 된다. 지방이 부족하면 심장이 굳어지고, 생식능력이 약해지고, 면역체계가 파괴된다. 사실 빵, 피자, 과자, 청량음료, 아이스크림 등 각종 합성화학물질로 범벅이 된 가공식품과 병원에서 처방하는 의약품이 해로울 뿐이지, 밀이나 쌀 등 탄수화물 음식도, 동물성지방인 콜레스테롤도 천연에 가까운 음식이면 인체에 해를 미치지 않는다.

우리가 섭취하는 열량의 대부분은 24시간 활발하게 움직이는 생명활동, 즉 신진대사에 활용되고 운동을 통해 소비하는 열량은 전체의 1퍼센트에도 미치지 못한다. 미토콘트리아 또는 세포의 활동을 전자현미경으로 관찰하게 되면 세포 속에서 분자들은 24시간 한 순간도 쉬지 않고 활발하게 생명활동을 하는 모습을 볼 수 있는데, 광활한 세포 속의 대양에서 규칙적으로 움직이는 모습은 마치 우주에서의 거대한 쇼를 보는 것과 같은 경탄을 하게 된다. 이렇게 우리가 섭취하는 에너지는 대부분이 쉼 없이 이어지는 100조개에 달하는 세포에서의 생명활동에 소비되기 때문에 운동으로 소비되는 열량은 극미량이다.

한 연구에 의하면 인간은 보통 10년간 1,000만 킬로칼로리를 먹는데 면역체계가 정상적이어서 신진대사도 정상적으로 이뤄지는 상황에서는 자연의 음식을 과다하게 섭취해도 0.17퍼센트 이내에서 비만이 일어난다고 한다. 즉 인체의 생명구조는 너무도 치밀해서 10년간 섭취하는 1,000만 킬로칼로리 중에서 1년에 오직 1,700킬로칼로리만이 여분으로 남아 새로운 지방층을 만들어 비만을 일으킨다고 한다.[21] 즉 자연의 음식에서 섭취하는 지방이나 탄수화물, 단백질, 알코올 등이 여분으로 인체에 축적돼 비만에 영향을 미치는 정도는 극히 미미하다는 말이다. 특히 알코올은 체내에 축적되지 않고 24시간 이내에 에너지로 전환돼

배출된다. 그러나 현대에는 약과 가공식품, 화장품, 건축자재 등으로 면역체계가 약해졌기 때문에 인체의 치밀한 생명구조도 약해져 정상적인 대사과정을 이루지 못해 쉽게 비만이 일어나게 된다.

'밤에 먹으면 살이 찐다.', '운동을 하지 않아서 살이 찐다.', '술 때문에 살이 찐다.'는 등의 얘기는 모두 거짓 연구로 현대의학이 만들어 내는 거짓이다. 진짜 원인인 합성화학물질을 숨기기 위해! 면역체계가 정상적으로 작동하면 지방, 단백질, 단수화물, 알코올, 비타민 등 생명활동에 필요한 요소들을 대사시키거나 합성해 내고 그 외에 필요하지 않은 여분의 요소들은 모두 몸 밖으로 배출시킨다. 남은 요소들을 배출시키지 못하고 몸에 축적되어 비만이 일어나는 까닭은 면역체계가 무너져 대사활동을 정상적으로 하지 못하고, 따라서 여분의 영양분을 몸 밖으로 배출시기지 못하기 때문이다. 사실 비만은 유행병이기는 하지만 각자가 책임져야 할 개인적인 유행병이 아니라 주류의사, 주류언론, 제약회사, 식품회사, 화학회사 등이 만들어 내는 사회적 유행병이다. 약, 가공식품, 화장품, 건축자재, 대기오염 등과 관련된 시스템이 원인이 되는...

5장. 히로뽕이 비만치료제?

현대의학은 원인을 찾으려고 하지 않고 오직 결과에만 집착해 증상을 완화하는 대증요법에 성공의 사활을 건다. 거대한 실험실에서 수십 명의 연구원들이 수백억 원을 투입하여 수년간 연구하는 것이 질병의 원인을 찾아 치료하려는 것이 아니라 대부분 질병의 증상을 완화시키는 방법, 즉 억제제를 찾는 것이다. 잠시 증상을 완화시키는 억제물질을 찾아내면 바로 특허를 신청하고 석유의 폐기물에서 분자구조를 변형시켜 대량생산한다. 거의 대부분의 의약품이나 식품첨가제, 화장품 등의 원료인 합성화학물질을 석유에서 추출하는 까닭은, 석유는 탄소와 수소만으로 이뤄진 단순한 구조(C+H)여서 분자구조를 변형시키기 쉽다는 이유와 석유산업, 화학산업, 제약산업은 모두 비과세 지주회사인 록펠러재단 안에서 동일한 거대 트러스트를 형성하고 있기 때문이다. 비만을 비롯해 모든 만성질병의 원인은 영양분은 적고, 칼로리만 많은 가공식품과 합성화학물질로 만들어진 약물이 주원인이다. 특히 비만은 육류와 유제품에 많이 들어있는, 유전자를 조작해 박테리아에서 대량 생산하는 성장호르몬이 크게 작용한다. 비만은 쇠고기나 유제품 등에 다량 함유되어 있는 합성 성장호르몬(IGF-1)에 크게 영향을 받고, 심장질환, 골다공증과 신장결석, 당뇨병 등은 비만에 크게 영향을 받는다.

또한 식량을 단작과 비료, 제초제, 살충제 등에 의존하는 화학혁명으로 식량에는 비타민, 마그네슘, 칼슘 등 미네랄과 미량영양소가 부족하다. 게다가 가공식품의 제조과정에서 그나마 적게 들어 있는 비타민이나 섬유소 등 미량영양소들이 쉽게 부패한다는 이유로 대부분 제거하고 대신 방부제, 향미제, 유화제, 팽창제 등 수십 가지의 합성화학물질을 첨가한다. 사실 새로 첨가된 비타민이나 섬유소, 미네랄, 효소 등은 모두 방부제 역할을 하는 합성화학물질이다. 이 같이 영양소가 부족한 가공식품과 의약품, 식품첨가제, 화장품 등을 통해 대량으로 투입되는 합성화학물질은 면역체계를 무너뜨리면서 비만을 일으키고 있다. 비만은 생명체 시스템이 위험을 알리는 경고신호다.

결국 비만의 원인이 되는 가공식품과 약에 들어있는 합성화학물질은 대부분 당뇨병, 고혈압, 폐질환, 관절염, 심장병, 신장병 등을 일으킨다. 특히 식품산업과 제약산업, 화학산업, 식품산업이 가장 발달한 미국에서는 2007년 현재 전 인구의 36퍼센트가 비만이다. 이는 1962년의 13퍼센트, 1980년의 15퍼센트, 1994년의 23퍼센트, 2004년에는 33퍼센트로 꾸

준히 증가해온 수치다. 미국식 문화를 추종하는 우리나라도 현재 '비만과의 전쟁' 중이다. 현대의학이 퍼뜨리는 비만치료제를 중심으로 한 전쟁! 이런 전쟁은 결국 1970년대에 1,000억 달러에 달하는 거대한 예산을 들여 벌였던 '암과의 전쟁'에서 주류의사들의 주머니만 두둑하게 해주고 처참하게 패배했던 것과 동일한 결론으로 끝날 수밖에 없다. 한편 2006년 국제마약통제국(NCB)은 비만치료제는 합성 마약의 일종이라며 그 부작용의 위험성을 경고하고 있다. 그럼에도 불구하고 우리나라는 현재 비만치료제 소비량에서 세계 3위다.

합성화학물질로 만들어지는 비만치료제의 복용 목적이 '기분을 좋게 하려는 것'이라면 마약으로 분리돼 금지되지만, 동일한 성분이 제약회사에 의해 추출되고 의사에 의해 비만치료제나 우울증치료제, 집중력결핍증 치료제로 처방 되면 합법적인 의약품으로 인정받게 된다. 물론 이런 두 가지 길이 생기게 된 까닭은 제약회사와 주류의사들의 탐욕과 이를 이루려는 막강한 로비, 그리고 그들에게 세뇌된 시민들의 침묵이 만들어낸 합작품이다. 대표적인 사례가 히로뽕이라고 불리는 비만치료제 암페타민⑧이다. 다른 비만치료제들도 대부분 의사가 처방하면 합법적인 약물이지만 의사의 처방이 없으면 엑스터시 또는 LSD라는 불법적인 마약이 된다. 결국 비만치료제로 이용되는 마약은 그 처방은 단순했지만 결과는 끔직했다. 수면내시경 검사를 할 때 투약하는 프로포폴(우유주사)의 경우도 강력한 환각을 유발하는 마약으로 흔히 비만치료를 위해 지방을 흡입할 때도 투약한다. 이런 경우 대부분 환자의 치료에 필요해서가 아니라, 마약이 고가이기 때문에 수십 배의 수익을 올리기 위해 투약하는 것으로 알려졌다.

6장. 비만치료제의 참상.

1977년 '리덕스'라는 이름으로 시판을 시작한 비만치료제 덱스펜플루라민은 1997년 시장에서 사라지며, 250억 달러의 손해배상과 수많은 사람에게 심장판막증으로 인한 사망의 후유증을 남겼다. 이 약은 애초부터 위험이 드러나면서 단기사용을 조건으로 승인된 것이지만 세계보건기구(WHO) 산하 비만특별위원회 회장인 필립 제임스의 강력한 로비와 압력으로 장기처방약으로 전환됐다. 그는 거짓 연구를 바탕으로 "비만 환자들은 음식섭취를 줄여 비만을 치료하려고 하는데 비만은 질병이기 때문에 음식물 조절로는 치료할 수 없고, 약으로 치료해야 한다. 그것도 장기로... 약을 끊는 순간 다시 원상태로 회복된다."고 선전했다.[22] 이로써 단기에 비상용으로 사용되던 비만치료제는 장기에 걸쳐 상시 복용해야 하는 약으로 바뀌었고, 이로써 인류는 심장질환, 뇌졸중, 각종 암으로 시달리는 급행열차에 올라타는 또 다른 티켓을 강제로 떠안게 되었다.

역시 1997년에 승인을 받은 비만치료제인 메리디아는 심장병, 뇌졸중 등의 부작용으로 수많은 사람들의 생명을 앗아가면서 시민단체들이 퇴출을 요구하고 있지만 미국에서는 자진철수만을 권고하다가 결국 희생자가 늘어나면서 2010년 10월 미국시장에서 퇴출됐다. 그러나 우리나라에서는 메리디아가 2012년 현재까지 아무런 제약 없이 처방되고 있다. 메리디아는 퇴출되기 전까지 미국이나 유럽에서는 코카인과 같은 2급 마약(1급 마약은 헤로인 한 가지뿐)으로 철저히 취급되어 왔던 비만치료제였다. 또 다른 비만치료제 제니칼도 간 기능

⑧ 중추신경계를 흥분시키는 합성마약으로 필로폰(히로뽕)이라고도 한다, 마취제, 최면제, 흥분제, 수면제 등으로 사용된다. 암페타민은 우울증, 비만증, 피로회복제, 주의력결핍증 치료에도 사용되며 또한 만성 알코올 중독환자들이 술을 마시지 않으려는 마음을 더욱 촉진시키는 데도 사용한다. 식전에 복용하면 식욕을 떨어뜨리고 식후에 복용하면 구토를 유발하는 효과가 있으므로 살 빼는 약으로도, 전투에 참가하는 군인에게도 환각제로 널리 사용된다. 그러나 부작용이 심해 오심, 구토, 설사, 불면증, 정신착란과 심장마비, 뇌졸중 등을 일으켜 사망을 불러오기도 한다. 로큰롤의 황제 엘비스에게 그의 주치의 니코풀로스는 1975년부터 그가 죽은 1977년 8월 16일까지 암페타민 등 마약을 18,000회나 처방해 3개월간 의사면허가 정지되기도 했다.

장애, 심장마비 등의 부작용이 보고되어 현재 조사 중이다. 그 이외에 처방되는 여러 가지 비만치료제는 대부분 우울증 치료제, 간질 치료제, 고혈압 치료제, 당뇨병 치료제 등에서 부작용으로 구토 증상이 나타나는 것을 보고 주류의사들이 오프 라벨(off label)⑨로 처방하는 약이다. 이런 약들의 부작용으로 나타나는 현상이 합성 마약에서 나타나는 부작용과 비슷한 식욕감퇴와 구토라는데 힌트를 얻어 비만치료제로 처방하고 있다. 한편 비만치료제는 교감신경을 자극해 혈압을 올리기 때문에 비만치료제를 복용하는 사람들은 혈압관리에 만전을 기해야 한다. 혈관이 굳어져 혈압이 오르게 되면 뇌졸중과 심장마비로 이어질 위험이 극히 높아지기 때문이다.

약의 부작용은 계속된다. '아미노렉스 퓨마레이트'라는 비만치료제를 복용했던 사람들에게서 급성폐질환 환자들이 급증하며 그 중 50퍼센트는 사망으로 이어졌다. 1990년대 초반 합성 신경안정제인 펜타민과 펜플로라민을 복합적으로 처방하는 '펜펜'이 비만치료제로 인기를 끌기 시작했다. 그러나 펜펜을 복용한 사람들의 30퍼센트에게서 폐동맥 고혈압과 심장판막증의 부작용이 속출하면서 수많은 생명을 앗아가고 나서 1997년에 시장에서 사라졌다. 최근 다이어트제품으로 의사의 처방을 필요로 하지 않는 '알리'는 간 손상과 급작스런 설사 부작용으로 수많은 피해자들로부터 손해배상이 청구된 상태다.[23] 많은 비만치료제가 끔직한 후유증을 남기고 시장에서 사라졌지만 아직도 우리나라 주류의사들은 펜펜, 메리디아, 제니칼, 마진돌 같은 비만치료제를 아무런 제약 없이 처방하고 있다.

의약품뿐만이 아니다. 건강보조식품도 승인절차와 기관만 다를 뿐 합성화학물질로 만들기 때문에 부작용은 동일하다. 2000년 초부터 미국에서 스테로이드가 함유된 스트레스성 비만치료제로 엄청나게 팔렸던 코티슬림의 제조업체에 대해 2007년 사기와 허위광고를 이유로 2,500만 달러의 벌금을 부과했다. 그리고 피해자들과 450만 달러의 배상금을 지불하기로 합의하고 나서도 현재까지 코티슬림의 판매는 계속되고 있다. 합성마약인 스테로이드는 강력한 진통제로 처방되는 위험한 약으로 간, 심장, 신장, 뼈 등을 파괴하는 것으로 알려져 있다. 역시 비만치료 보조제로 2004년부터 판매를 시작한 트림스파도 부작용에 의한 2건의 집단소송이 제기된 상태에서 광고를 계속했다. 이때 광고 모델이던 안나 니콜 스미스는 트림스파를 복용하고 30킬로그램을 감량했다며 TV, 신문, 잡지 등에 대대적으로 그녀의 사진이 실렸다. 그리고 그녀는 트림스파의 다이어트 모델로 활동하며 많은 여성들의 부러움을 독차지했다. 그러나... 3년 후인 2007년 2월 그녀가 약물과다복용으로 간이 전부 파괴되어 사망했다는 사실이 알려지면서 대중은 환상에서 깨어났고 반면 이 회사는 파산한다. 이 회사에서 생산했던 비만치료제는 고용량의 합성카페인이 주원료였던 것이다.[24]

그러나 부작용으로 사라졌던 약들은 거의 대부분 이름을 바꿔 다시 시장에 나타나고 주류의사들은 아무 거리낌 없이 처방한다. 사라졌다가 다시 등장하는 약은 특허 기간에 대한 수익률을 고려해 이 같은 약을 처방해줄 경우 제약회사가 의사들에게 지급하는 수수료가 크기 때문에 주류의사들이 처방약으로 가장 선호하는 약이다. 마약성분으로 만들어진 우울증 치료제와 주의력결핍 치료제, 피임약 등 호르몬제, 스테로이드제 등이 비만치료제로 처방되고 있으나 이 약들은 오히려 부작용으로 비만을 크게 유발할 수 있음이 밝혀지고 있다. 또한 마약중독증 치료제인 날록손을 복용한 마약환자들에게서 식욕이 줄어든다는 사실을 알게 된 제약회사는 날트렉손이라는 이름으로 바꿔 비만치료제를 생산했고, 주류의사들은 비만인

⑨ 처음 승인받을 당시의 질병이 아닌 다른 질병의 치료에 처방하는 것으로 의사에게는 이런 권한이 허용되고 있다. 이런 권한을 이용해 주류의사들이 가장 많이 악용하는 분야가 장기 환자에게 합성 마약을 처방하는 경우다. 우울증치료제나 비만치료제의 대부분도 마약을 오프 라벨로 처방하는 경우다.

들이 결코 마약환자가 아님에도 불구하고 마구잡이로 날트렉손을 처방하고 있다.

비만치료제가 제약회사와 주류의사들에 의해 급속도로 확장되고, 그 치명적인 부작용으로 사망자와 불구자가 속출하자 세계보건기구(WHO)는 2000년에 "비만치료제로는 비만을 치료할 수 없다. 이는 임시로 살을 빼는 것으로 약을 중단하면 체중은 다시 원상태가 되거나 오히려 전보다 더 늘어난다."고 경고했다. 이런 경고는 2007년 영국의학저널(Lancet)에서도 재차 확인하며 비만치료제의 부작용을 경고했다.[25] 그러나 주류의사들은 지금도 지하에 쌓고 있는 황금탑에 눈이 멀어 합성 마약 성분의 비만치료제를 아무 거리낌 없이 처방하고 있다.

7장. 위를 잘라내자.

미국에서 2004년 4월, 18세의 워런 앨런은 어린이 병원에서 위를 제거하는 룩상수술을 받고 10개월 후에 사망했다. 위제거수술을 받을 당시 그는 체중이 220킬로그램이 넘었다. 음식을 통해 몸이 필요로 하는 정도의 영양분을 공급받지 못하기 때문에 합성화학물질로 만든 고농도의 비타민 보충제 등 영양보충제로 영양을 공급하다가 부작용이 일어나 신부전증과 뇌혈전이 생기면서 사망으로 이어진 것이다. 앨런과 같은 수술을 한 어린이들도 대부분 합성영양제로 보충하기 때문에 필요한 영양분이 부족해 면역체계가 무너지면서 각기병⑩, 성장 중단 등 각종 질병에 시달리고 있다.[26]

비만과 모든 만성질병의 원인이 약과 가공식품, 화장품 등을 통해 인체에 들어오는 합성화학물질이 원인이 되어 면역체계가 무너지기 때문이라는 사실이 양심적인 학자들에 의해 계속해서 발표되지만 주류의사들은 아무런 반응을 보이지 않는다. 그들은 비만의 원인이 유전자와 영양 때문이라고 배웠기 때문에 그렇게만 이해하려고 하고 따라서 그런 방향으로만 치료하려고 한다. 무지와 탐욕에 젖어 있는 주류의사들은 마음의 문이 굳게 닫혀 있기 때문에 '보고 싶은 것만 보고, 듣고 싶은 것만 듣는다.' 물론 질병이 약과 가공식품, 화장품 등에서 온다는 사실은 의사들이 가장 듣고 싶지 않은 말이다. 사회적 권위를 보장해 주는 그들의 지식에 어긋나고, 또한 만성질병의 원인이 밝혀져 근본적인 해결책이 제시되면 자신들의 고객이 줄어들고 결국 지하에 쌓고 있는 황금탑을 중단해야 하기 때문이다.

현재 비만 왕국인 미국이나 우리나라에서는 '룩상 위우회술⑪'이라는 비만수술이 유행한다. 의사들은 수술로 위를 축소시키면 적게 먹게 되고 따라서 당뇨병도 비만도 치료된다고 강조하지만 당뇨병은 전혀 치료되지 않고 오히려 귀가 먹먹해지고, 난독증과 당뇨병, 심장병이 새로 생기는 것으로 밝혀졌다. 그리고 10~15년 사이에 다시 원래 체중으로 돌아오는 경우도 많다.[27] 위를 절제하면 인체의 내부와 외부의 불균형으로 피부와 가슴이 보기 흉할

⑩ 각기병은 다리 힘이 약해지고 저리거나 지각 이상, 구토, 빈혈, 심박 이상 등이 생겨서 제대로 걷지 못하는 병으로, 이 병의 원인은 현대의학에서 말하는 대로 비타민B의 부족에서 오는 것이 아니라 전체적인 영양실조에서 오는 질병이다. 아프리카 빈민들이 배가 볼록한 상태에서 고통을 겪는 질병이 각기병이다. 따라서 아프리카의 각기병을 치료하기 위해서는 합성 비타민 투여를 중단하고 천연의 음식을 제공하면 쉽게 정상으로 회복되지만 제약회사에 의해 좌지우지되는 미국은 이를 거부하고 그들에게 의약품만 제공하려 한다. 임상실험의 대상으로 삼는 것이다.

⑪ 위의 10~50퍼센트를 잘라내어 소장에 직접 연결시키는 수술. 1990년대 이후 미국에서 시행되는 비만수술의 대부분을 차지한다. 그러나 1.5퍼센트가 수술 중에 사망하고, 8퍼센트가 위궤양이나 심한 구토증, 고혈압 등의 부작용이 보고되고 있다. 반면 수술을 받은 환자는 식사를 정상적으로 하지 못해 영양상태가 균형을 이루지 못하기 때문에 영양실조를 막기 위해 평생 영양보충제를 보충해야 한다. 현대의학은 모든 치료에서 질병의 원인을 치료하지 않고 단지 나타난 증상만을 완화시키는 대증요법을 원칙으로 하는데 그 대증요법의 대표적인 것이 룩상수술이다. 비만은 다른 모든 만성질병과 같이 약과 가공식품을 중단해 면역체계를 회복하면 쉽게 정상으로 돌아온다.

정도로 늘어져서 결국 피부와 가슴을 절제하는 수술을 다시 받게 되는 부작용이 나타난다. 또한 음식을 거의 섭취할 수 없게 되기 때문에 합성비타민 등 각종 영양제를 복용해야 하는데 합성영양제는 식품이 아닌 약으로 체내에서 독으로 작용한다. 게다가 위는 면역체계를 형성해 주는 수많은 미생물들이 서식하는 곳이므로 위를 절제하면 미생물과 기생충들이 사라지기 때문에 면역체계도 크게 손상된다. 그뿐만 아니라 혈액이 응고되어 폐가 굳어지는 폐색전증의 부작용이 생기기도 하고 작아진 위 때문에 대부분 영양실조에 걸리기도 한다.

미국이나 우리나라에서 위제거수술이 급증하는 까닭은 비만자는 주류의사들에게 암환자만큼이나 황금탑을 쌓을 수 있기 때문이다. 끔직한 사실은 미국이나 우리나라나 위제거수술을 하는 모든 병원의 매장에서 햄버거, 과자, 우유, 사탕, 주스, 아이스크림 등 각종 합성첨가물로 범벅이 된 가공식품을 당당하게 팔고 있다는 것이다. 사실 비만환자는 위험하고, 값비싼 위제거수술을 할 것이 아니라 약과 가공식품을 중단하고 가공되지 않은 야채와 과일, 곡물, 천연효소 등 자연의 음식으로 식단을 바꾸면 쉽고, 안전하고, 값 싸게 치료할 수 있다.

그럼에도 불구하고 현대의학이라는 신흥종교에 세뇌된 미국인들은 이 수술을 1999년에 4만 5천 건, 2002년에는 12만 건, 2004년에는 15만 건의 수술이 진행됐다. 턱을 강선으로 고정시키는 하악강선결박술, 위 속에 풍성을 삽입하는 풍선술, 복부의 지방을 인위적으로 긁어내는 지방제거술 등을 포함하면 비만수술을 받는 환자들은 그보다 몇 배는 될 것이다. 이러한 비만수술은 현재 우리나라에서도 크게 유행하고 있어 2003년 120여건에 불과했던 것이, 2009년 760여건으로 6배 이상 증가했고, 2012년에는 1,500건으로 두 배 이상 증가할 것으로 예측되고 있다. 게다가 이 수술은 2,000만 원 이상의 의료비가 드는 고가의 수술이면서 건강보험도 적용되지 않아 의사에게는 황금알을 낳는 거위이지만 환자 가족에게는 건강과 재산을 빼앗기는 힘든 치료다.

8장. 액상과당의 유혹!

1. 액상과당은 천연이 아니다.

합성화학물질로 만들어진 약의 부작용으로 비만이 발생하기도 하지만 가공식품도 비만의 원인이 되고 있다. 특히 음료수나 패스트푸드, 아이스크림, 탄산음료, 각종 양념 등 대부분의 가공식품에서 사용되는 액상과당(고과당 옥수수 시럽, HFCS)⑫은 설탕 정도로 단맛을 내면서 방부제 역할을 하는 합성화학물질이다. 미국에서 1980년대부터 국가보조금을 통해 가장 많이 생산하는 유전자조작 옥수수를 화학 처리하여 만든 불량식품이다. 설탕보다 더 많은 정제과정을 거치며 옥수수에서 달지 않은 모든 성분과 소화를 방해하는 모든 성분을 제거한다. 단맛과 빨리 소화되는 성분, 그리고 새로 첨가된 합성첨가제로 소비자는 계속 먹게 되고 결국 비만과 당뇨병환자가 된다. 이렇게 액상과당은 폭식을 유발하는 대표적인 비만 식품이다. 현재 액상과당은 청량음료, 냉면육수, 빵, 과자, 주스, 아이스크림, 냉동식품 등 거의 모든 가공식품에 첨가하고 있다.

캘리포니아 대학과 미네소타 대학의 연구에 의하면 액상과당은 일반 설탕에 비해 트리글

⑫ 포도당은 혈액에서 뇌로 쉽게 이동하지만 과당은 뇌혈관 장벽을 통과하기가 어렵다. 그 때문에 뇌는 혈중 포도당 농도는 쉽게 감지해 식욕을 조절하지만 혈액을 떠도는 과당의 양은 인식하지 못해 포만감을 느끼지 못한다. 또한 포도당은 인슐린분비를 자극하지만 과당은 인슐린분비를 자극하지 않기 때문에 뇌가 위에서 전하는 포만신호를 잠지하지 못하기 때문에 렙틴도 분비하지 못한다. 게다가 과당은 포도당보다 쉽게 지방으로 전환된다. 이 같은 이유로 과당은 쉽게 비만을 유발하게 된다.

리세리드 비중이 32퍼센트나 높고, 오메가-6지방이 많이 포함되어 있기 때문에 의약품과 함께 비만을 유발시키는 두 번째 요인으로 지목했다. 그리고 액상과당은 당뇨병과 고혈압, 신경마비, 뇌졸중, 심장질환, 신장결석 등을 유발시키는 것으로 밝혀졌다. 특히 음식에서 항산화제인 오메가-3와 혈관에 염증을 유발하는 오메가-6 지방산의 비율은 1:1~1:2정도가 정상이지만 액상과당이 함유된 가공식품 때문에 그 비율은 극히 비정상적인 1:25~1:50이 되었다고 한다. 가공분유의 경우에도 1:10으로 비정상이다. 물론 현재는 여성도 약과 가공식품을 남용한 결과로 모유의 비율도 1:5 정도로 비정상인 것은 사실이지만 가공분유에 비해서는 월등히 아기에게 좋다. 오메가-6는 지방세포를 합성해내 비만을 일으키는 작용을 하지만 반대로 오메가-3는 지방세포 합성을 억제해 비만을 예방하는 기능을 한다.[28)]

많은 연구에 의하면 비만의 정도가 심할수록 지방세포를 구성하고 있는 주된 성분이 오메가-3가 아니라 오메가-6인 경우가 대부분이다. 다시 말해 지방층의 세포를 이루는 지방성분이 자연의 조화를 이루지 못한 상태라는 것이다. 그러나 상대적으로 오메가-3비율이 적다고 해서 보충제로 오메가-3를 보충해서는 안 된다. 보충제는 대부분 합성화학물질로 만들어지기 때문에 인체에서 오메가-3 기능을 하지 못하고 환경호르몬으로 작용해 오히려 면역체계만 무너뜨리고 각종 질병만 불러오게 된다. 오메가-3와 오메가-6의 비율을 균형 있게 유지하기 위해서는 야채, 과일, 천연생수(계곡물, 지하수, 약수 등), 천연소금, 천연효소, 생선, 약초 등 가공이 덜된 음식을 섭취하는 것이 가장 현명한 방법이다.

2. 이스라엘인의 역설.

인체에서 식욕을 통제하는 호르몬은 그렐린과 렙틴이다. 그렐린은 위에서 분비되며 위가 비어있을 때 식욕을 일으키는 작용을 한다. 반면 렙틴은 포만감을 느낄 때 지방조직에서 분비되며 식욕을 억제하는 기능을 한다. 특히 렙틴은 식욕뿐만 아니라 근육이나 다른 인체 기능을 위해 칼로리를 에너지로 전환하는 속도에도 영향을 준다. 따라서 렙틴 수치가 떨어지면 신진대사도 떨어진다. 인슐린도 포만감을 일으켜 식욕을 억제하는 작용을 한다. 맬버른 대학의 연구에 의하면 흡연 그 자체가 강한 식욕억제를 일으켜 비만을 예방해준다는 사실을 밝혀냈다. 그리고 이 결과는 쥐실험에서도 동일한 결과를 확인했다.[29)] 가공이 적게 된 담배는 천연의 약초이기 때문에 비만뿐만 아니라 심장질환, 신부전증, 각종 암 등 만성질병을 예방해주고, 감염성질병도 막아준다. 면역체계가 잘 유지될 때 그렐린과 렙틴 호르몬은 적절하게 시소게임을 하며 식욕을 부추기기도 하고 억제하기도 한다. 그러나 액상과당은 소화를 촉진시키고, 반면 렙틴 분비를 억제하여 뇌가 배부르다는 신호를 받지 못하게 하기 때문에 끊임없이 먹도록 유도한다.

사실 비만의 원인은 곡물의 정제과정을 통해 영양소를 제거하고 식품첨가제를 추가한 가공식품이지 탄수화물이나 지방이 아니다. 우리 선조들은 오랜 세월 동안 주로 탄수화물과 지방을 통해 영양분을 공급받으며 건강한 삶을 유지했다. 뇌와 신경전달 조직인 뉴런, 세포 등은 대부분이 동물성지방으로 되어 있고 호르몬도 동물성지방의 일종인 콜레스테롤에서 만들어진다. 한때 식품산업으로부터 더러운 돈을 받고 '콜레스테롤이 심장질환의 원인'이라는 거짓 연구를 만들어내며 콜레스테롤 공포를 조장해냈던 안셀 키스에 의해 인류는 저지방과 저콜레스테롤 음식을 수십 년 간 섭취해 왔다. 주류의학의 거짓인 콜레스테롤 가설을 맥거번 상원의원이 정치에서 보호해줌으로써 저지방 또는 콜레스테롤 가설은 미국의 교리가 되었고 이 교리는 미국문화를 추종하는 우리나라, 일본 등에서도 교리로 굳어졌다. 그러나 저지방과 저콜레스테롤 음식, 그리고 콜레스테롤 저하제를 먹은 수억 명의 인류는 비만과 당

뇨병, 심장질환으로 고통을 겪기 시작했고 결국 수억 명의 인류가 주류의사들에게 재산도 잃고 생명도 잃고 있다.⑬

지중해에 위치한 이스라엘인은 버터와 돼지고기를 적게 먹는 나라다. 그들은 종교적 관습에 의해 돼지고기를 금하고, 육류와 유제품을 적게 먹는 반면 야채와 과일을 즐기는 민족이다. 반면에 그들은 마가린을 무척 즐긴다.⑭ 결국 그들은 오메가-3와 오메가-6 비율이 비정상적인 1:50으로 구성되어 미국에 이어 두 번째로 당뇨병, 심장질병, 각종 암, 비만 등에 시달리고 있다. 지중해식으로 야채와 과일을 즐기면서도 다른 지중해 민족들과 달리 질병이 극심한 이스라엘의 상황을 '프랑스인의 역설'에 대비해 '이스라엘인의 역설'이라고 한다.[30)]

9장. 영양소를 제거하고... !

1. 합성물질로 채우자!

물론 필자가 육식을 권장하는 것은 아니다. 고기도 사육과정에 자연의 방법이 아닌 항생제, 성장호르몬, 곡물사료와 고기사료 등으로 사육하고, 가공과정에서도 각종 방부제, 보존제, 표백제 등 합성화학물질을 엄청나게 사용하기 때문이다. 다만 약을 피하고 야채든, 과일이든, 고기든 가공이 덜 된 음식을 섭취하기를 바랄뿐이다. 사실 가공식품도 약과 같이 독이다. 유통과정에서 영양분이 쉽게 부패한다는 사실을 알고 식품업체는 정제과정에서 영양분을 거의 제거하고 각종 식품첨가제로 새로운 맛과 색, 냄새를 만든다. 평균 하나의 가공식품을 정제하는 과정에서 25가지 영양소를 제거하고 그 중 합성화학물질로 된 비타민, 미네랄, 인터페론 등 5가지를 다시 보충한다. 새로 추가하는 것은 영양소가 아니라 합성화학물질로 방부제 역할을 한다. 그리고 판매량을 늘리기 위해 섬유소⑮와 같이 소화가 되지 않는 성분을 제거하고 대신 소화를 촉진시키고 맛을 내는 액상과당을 추가한다. 이런 정크푸드는 인슐린을 지속적으로 과다하게 분비시켜 췌장에 과부하를 주게 되고 결국 면역체계를 파괴해 당뇨병, 고혈압, 심장병, 신장병 등의 질환을 불러온다.

이같이 영양소와 효소, 비타민, 미네랄 등이 부족하고 합성화학물질로 범벅이 된 의약품이나 가공식품, 정제소금, 산성수인 페트병에 든 생수나 역삼투압정수기로 정수한 물 등은 생명체의 에너지를 만들어 내는 미토콘트리아의 기능을 약화시키고 혈액을 산성으로 변형시켜 각종 질병을 불러온다. 특히 콜레스테롤 저하제인 스타틴제는 미토콘트리아의 기능을 도와주는 코엔자임Q10의 분비를 억제시킨다. 미토콘트리아는 우리 몸을 구성하는 100조 개에 달하는 세포의 핵심 기관으로 포도당, 지방산, 아미노산을 분해해 에너지를 만들어낸다. 이 에너지를 만드는 인체의 공장이 제대로 가동되지 않으면 그 원료인 포도당, 지방산, 아미노산이 연소되지 않고 세포내에 축적돼 비만으로 된다.

따라서 비만을 예방하기 위해서는 약과 가공식품을 중단하고 천연의 음식인 야채, 과일,

---

⑬ 콜레스테롤 가설의 허구에 관해서는 필자의 저서 '병원에 가지 말아야 할 81가지 이유'에서 자세하게 다루고 있다.

⑭ 마가린을 즐기는 것은 이스라엘의 전통은 아니고 미국식 식습관 때문에 생긴 근래의 현상이다. 미국에서 만들어진 '콜레스테롤-심장질병' 가설을 적극적으로 받아들인 덕택에 그들은 미국인과 비슷하게 동물성지방을 거의 줄이고 가짜 식물성지방인 마가린을 무척 즐긴다.

⑮ 섬유소가 체내에서 소화되지 않으며 식품을 빠르게 부패시킨다는 사실을 알게 된 과학자들은 가공과정에서 섬유소를 모두 제거했다. 그 결과 많은 사람들에게서 각종 질병이 나타났고, 반면 섬유소가 비만을 예방해주고 또한 각종 암 등 질병을 예방해주는 기능이 있음이 확인되자 과학계는 폴리덱스트로스, 구아검, 펙틴 등의 합성 섬유소를 식품에 첨가하기 시작했다. 천연의 성분은 부패하는 반면 합성물질은 부패하지 않기 때문에 모든 첨가물은 방부제 작용을 한다.

고기 등 가공되지 않은 음식을 섭취하며, 천연효소, 천연소금, 천연생수(계곡물, 약수, 지하수 등), 천연식초⑯ 등을 섭취하는 것이 중요하다. 이 같은 천연의 물질들은 아무런 부작용 없이 빠르게 면역체계를 회복시켜준다. 이것이 참된 치료제이고, 이들을 통해 면역체계를 회복하면 비만만 치료되는 것이 아니라 고혈압, 당뇨병, 신부전증, 골다공증, 자폐증, 심장질환, 각종 암 등 모든 만성질병도 동시에 치료되고, 반면 면역체계가 무너지면 특정 병만 생기는 것이 아니라 비만에서부터 고혈압, 신부전증, 심장질환, 뇌졸중, 각종 암 등 여러 가지 만성질병이 동시에 발병하게 된다.

콜라, 사이다, 스포츠음료 등 가공된 가짜 물이 아닌 천연의 물과 나트륨이나 정제소금이 아닌 천연소금은 골다공증, 고혈압, 관절염, 신부전증, 각종 암 등 모든 만성질병을 예방해주는 훌륭한 예방약이고 동시에 비만도 해결해주는 훌륭한 치료제다. 약알칼리성인 천연의 물은 지방을 분해하는 작용을 하는 리파아제를 활성화시켜 체지방을 줄여준다. 약과 가공식품을 줄이고 천연의 물과 천연의 소금을 많이 섭취하면서 적당한 운동을 하게 되면 아무런 부작용 없이 1~2개월에 10~20킬로그램을 쉽게 조절할 수 있다. 미국의 잡지인 '여성세계(Woman's World)' 2001년 1월 5일자 기사에 의하면, 합성카페인, 인공감미료, 액상과당, 방부제 등이 들어 있지 않은 천연의 물을 매일 8잔 이상을 여유 있게 마심으로 안면홍조, 두통, 관절염, 피로 등 각종 질병을 치료하고, 또한 체중도 쉽게 조절할 수 있음을 알리는 내용을 특집으로 다뤘다. 특히 85퍼센트의 물로 구성되어 있는 뇌는 체중의 2퍼센트밖에 되지 않지만 몸 전체 물의 20퍼센트를 뇌가 사용할 정도로 천연의 물은 뇌 건강에도 필수적이다. 뇌는 물에 극도로 민감해서 1퍼센트만 부족해도 파킨슨병, 알츠하이머병, 다발성경화증, 뇌졸중 등의 각종 신경질환을 불러온다. 게다가 뇌세포는 조직세포나 피부세포와 달리 한 번 파괴되면 영구히 재생되지 않는다.[31)]

2. 천연성분은 빠지고.

트랜스지방이나 올레스트라 같은 합성 지방에는 나쁜 콜레스테롤이 많이 들어 있어 혈관을 굳게 하고, 면역체계를 약화시켜 유방암, 심장질환, 다발성경화증 등 만성질환의 원인으로 작용하고 있다. 그러나 동물성지방이나 식물성지방이나 구별 없이 천연의 지방은 만성질환과 무관하다. 특히 식물성식품에 풍부한 셀룰로오스(섬유소)나 게나 새우에 풍부한 키틴과 같은 식이섬유는 장에서 소화시키지 못하지만 장내 박테리아나 기생충의 먹이가 되고 그들이 배출하는 각종 성분은 강력한 항산화작용을 하기 때문에 발암물질과 중금속 등 독소가 세포내로 침투하지 못하도록 세포벽을 튼튼하게 해준다.

또한 미량영양소인 요오드의 부족도 비만을 불러오는 원인으로 알려져 있다. 천연소금에 조화롭게 들어있는 요오드는 갑상선 호르몬인 티록신 생성에 필요하고, 신진대사를 원활하게 해주는 성분이다. 이 요오드가 부족하면 신진대사가 제대로 이뤄지지 않아 비만을 일으킨다. 비타민과 같이 요오드도 미량 영양소이기 때문에 우리 인체에서는 극미량을 필요로 하고 조금만 양을 초과해도 치명적인 부작용이 유발될 수 있다. 그러나 식품업체에서는 이런 요오드를 포함해 모든 천연의 미네랄이나 비타민 같은 미량영양소를 제거하고 합성 요오드와 합성 미네랄을 첨가한다. 그리고 요오드의 자연색인 보라색을 없애기 위해 아황산나트

⑯ 천연식초는 산성 식품이어서 음식물의 소화를 돕고, 아미노산과 비타민, 폴리페놀, 칼슘, 붕소, 효소, 섬유소, 철분, 칼륨 등 각종 영양소와 효소, 미네랄 등이 풍부하게 들어 있어 천연의 술과 함께 신이 인간에게 선물한 최고의 선물이다. 그리고 비만, 당뇨병, 고혈압, 골다공증, 신부전증, 관절염, 뇌졸중, 파킨슨병, 심장질환, 각종 암 등 모든 만성질병을 예방해주는 효과가 있을 뿐만 아니라 스킨로숀, 소독약 등 만병통치약으로도 작용한다.

륨 등 표백제를 첨가한다. 그리고 흰 가루가 응고되지 않도록 알루미늄을 첨가하고, 알루미늄의 쓴 맛을 없애기 위해 아스파탐을 첨가한다. 알루미늄은 알츠하이머병과 파킨슨병의 원인이고, 아스파탐은 신경조직을 파괴하고 뇌암을 유발시키는 것으로 확인된 합성물질이다.

이렇게 정제소금에 첨가되는 합성첨가제는 30가지가 넘는다. 우리가 슈퍼에서 소금으로 알고 구매하는 흰 가루는 사실 염화칼슘(나트륨이 98퍼센트 함유) 같이 도로의 눈을 녹이는데 사용되는 화학물질이지 소금이 아니다. 또한 빵, 과자, 햄버거, 치즈 등 정크푸드의 기본 재료로 이용되고 있는 밀가루도 가공과정에서 방부제와 표백제는 물론이고, 쉽게 부패한다는 이유로 천연의 글루텐을 제거한 후 다시 합성 글루텐을 첨가한다. 글루텐은 밀가루의 점성과 탄성, 팽창력 등을 유지시켜주는 단백질이다.

반면 채식을 소홀히 하면 독소와 지방을 배출하는 기능을 하는 섬유소와 효소, 미네랄이 부족하게 되어 신장기능이 악화될 수 있다. 1,500명의 비만과 사촌 간인 당뇨병환자를 조사한 한 연구에 의하면 환자의 50퍼센트 이상이 이미 신장기능이 크게 악화되어 있었다고 한다. 그리고 신장질환자의 80퍼센트는 당뇨병을 앓고 있었다. 즉 천연의 탄수화물 섭취를 소홀히 하면 비만과 당뇨병, 신장질환 등의 질병이 가장 흔하게 발생한다.[32] 어느 질병이나 인체의 전체 조화가 무너질 때 나타나는 증상이므로 한 가지 질병만이 따로 나타나는 것이 아니라 온 몸 이곳저곳에서 여러 가지 증상이 동시에 나타나는 것이 보통이다. 반면 천연의 영양소를 골고루 섭취하여 조화를 회복하면 한 가지 질병만이 치료되는 것이 아니라 모든 질병이 치료된다.

3. 독소부터 빼야.

많은 가공식품에 따라다니는 '무설탕'이란 문구는 설탕 대신 비만의 주요원인으로 알려진 액상과당이나 치명적인 합성화학물질로 만들어진 아스파탐⑰, 사카린, 스플랜다, 아세설팜칼륨 등을 첨가했다는 말이다. 아스파탐이나 사카린, 스플랜다, 아세설팜칼륨 등은 모두 뇌와 신경조직을 파괴하는 발암물질로 밝혀지고 있다. 스플랜다는 살균제로 쓰이는 염소⑱와 메탄올, 그리고 중금속인 비소로 설탕을 화학처리해서 단 맛을 중화시킨 것이다. 이렇게 성질이 변한 스플랜다는 인체 내에서 수크로오스(수크랄로스라고도 하며 설탕의 주요 성분이다)로 분해돼 위장과 DNA를 파괴하고 성기능장애를 일으킨다. 야채와 과일에 풍부한 천연의 수크로오스는 건강에 아무런 영향을 미치지 않지만 인공으로 합성해낸 수크로오스에는 합성 염소가 들어 있어 건강을 크게 해친다.

---

⑰ 사카린을 생산하는 몬산토에서 독점 생산하는 아스파탐은 합성화학물질인 페닐알라닌 50퍼센트와 아스파라긴 40퍼센트, 그리고 메탄올 10퍼센트를 혼합하여 만든다. 페닐알라닌과 아스파라긴은 장내에서 단백질과 같이 아미노산으로 분해되기 때문에 단백질과 동일한 양의 에너지(4kcal/g)를 공급한다. 게다가 공업용 알코올인 메탄올은 그 자체도 발암물질이지만 메탄올이 몸속으로 들어가면 포름알데히드로 변하는데 이것은 암을 일으키는 치명적인 독성물질로 실험실에서 살균제 또는 방부제로 쓰이는 약품이다. 이에 대해 주류의사들은 천연의 채소, 과일에도 메탄올이 존재하기 때문에 아스파탐에서 나오는 메탄올도 건강에 해롭지 않다고 한다. 그러나 천연의 메탄올은 체내의 효소가 분해하지 않고 그대로 몸 밖으로 배출시키지만 합성메탄올은 지방층에 축적되어 환경호르몬으로 작용하며 각종 암을 유발하는 것으로 밝혀졌다.

아스파탐은 두통, 어지럼증, 우울증, 시력상실, 건망증, 구토증, 평형감각상실, 근육경련 등을 일으키므로 심장병이 있는 사람은 특히 조심해야 한다고 한다. 그리고 아스파탐은 장내에서 페닐알라닌이란 물질로 분해되는데 아미노산을 소화시키지 못하는 페닐케톤뇨증(PKU) 환자에게는 치명적이므로 현재 대부분의 나라에서는 아스파탐을 첨가한 경우 '페닐알라닌 함유'라고 표시하도록 하고 있다. 아스파탐은 구조면에서도, 화학작용면에서도, 효능면에서도 일본의 MSG(아지노모토)와 거의 동일하다. 우리나라에서는 미풍, 미원, 맛소금 등으로 시판되고 있고, 모든 가공식품에 첨가제로 들어간다.

⑱ 염소는 독가스, 살충제, 제초제, 항생제 등의 원료로 쓰이며 염산의 반응제로 사용되는 강독성 물질이다. 식기세척기에서도 재료로 사용된다.

그럼에도 불구하고 식품회사에서 합성 수크로오스를 많이 첨가하는 까닭은 방부제로 다량 첨가되는 나트륨의 쓴 맛을 단 맛으로 덮을 수 있고, 또 튀기거나 구운 식품에 합성 수크로오스를 첨가하면 갈색으로 잘 구워지거나 튀겨진 색을 띠기 때문이다. 아세설팜은 치약, 구강세척제, 커피의 감미료, 의약품 등에 주로 사용하는 감미료로 황과 질소를 함유하고 있는 발암물질이다. 지금도 미국의 심장협회는 각종 합성첨가물로 범벅이 된 가공식품에 대해 '심장에 좋은 식품'이라는 로고의 사용권을 팔고 있다. 탐욕에 젖은 주류의사들은 지금도 거짓 연구로 인류를 계속해서 속이려 하고 있다.⑲

오랜 세월 동안 약과 가공식품, 산성수 등이 주류의사들의 거짓 연구로 위험은 가려지고 효능이 미화되면서 비만의 주범으로 등장하고 있기 때문에 일반 대중은 혼돈을 겪고 있다. 이런 이유로 많은 사람들은 조금만 아프면 의사에게 달려가 마약인 진통제를 치료제로 오인하면서 상시 복용하고, 역시 독극물로 범벅이 된 가공식품을 영양이 탄탄한 음식인 줄 알고 상시 섭취한다. 미국 펜실베니아 대학의 폴 로진이 음식에 대한 대중의 의식을 조사한 연구에 의하면, 대중이 특정 성분 심지어 지방, 소금, 쇠고기, 설탕, 초코릿 등을 건강을 해치는 유해성분으로 꼽는 반면 수은에 대해서는 거의 무관심하다는 사실을 확인했다. 그러나 사실 합성 나트륨이 아닌 천연소금과 트랜스지방이 아닌 천연지방은 콜레스테롤이 풍부해 생명유지에 필수적인 성분이고, 또한 가공식품이 아닌 천연의 쇠고기와 천연의 설탕, 천연의 초코릿은 항산화제가 풍부해 건강에 유익하다. 반면 수은은 치명적인 독극물로 극미량으로도 죽음으로 내몰 수 있는 유해성분이다.33) 이런 사례는 헤로인의 경우도 천연의 헤로인에 대한 금단현상은 아직 한 번도 의학계에 보고된 적이 없다. 헤로인의 금단현상에 대한 보고는 모두 합성 헤로인인 엑스타시, 히로뽕, LSD 등에 의한 것이다. 그럼에도 불구하고 천연과 합성을 구별하지 못하는 현대의학에 의해 일반 대중은 천연물질과 합성물질을 구별하지 못하는 혼돈을 일으킨다.

그러나 지구를 덮고 있는 합성화학물질로 인해 이제는 다이어트도 채식만으로는 어렵다. 이미 체내에는 각종 합성화학물질이 잔뜩 축적되어 있어 면역체계는 계속해서 무너지고 있기 때문이다. 이런 이유로 다이어트를 하거나 만성질병을 치료하기 위해서는 가장 먼저 거쳐야 할 과정이 체내에서 합성화학물질인 독소를 제거하는 작업이다. 독소가 제거되지 않으면 면역체계는 회복되지 않고, 면역체계가 회복되지 않으면 다이어트도 만성질병도 효과적으로 치료하지 못한다. 그런데 사실 독소를 제거하는 방법은 생각보다 쉽다. 그냥 약과 가공식품, 화장품, 향수 등 합성화학물질이 다량 함유된 물건을 피하고 집안에서는 가능한 한 환기를 자주하는 것이다. 그러면서 야채와 과일 등 산업체에 의해 가공되지 않은 천연의 음식과 천연의 물, 천연의 소금, 천연의 효소 등을 섭취하면 면역체계는 회복되고 알레르기, 신부전증, 당뇨병, 골다공증, 뇌졸중, 각종 암 등 모든 만성질병은 쉽게 치료된다. 특히 주의해야 할 사항은 건강보조식품도 천연 그대로거나 전통방법대로 끓이거나 농축한 것이 아니고 가공된 것이라면 약이라고 생각하고 피해야 한다. 가공과정에서 어떤 합성첨가제가 들어갔는지 알 수 없기 때문이다.34)

10장. 비만유전자의 허구

⑲ 필자는 이글을 탈고하는 2012년 12월, 한 대학병원의 중환자실에서 인공호흡기, 전기충격기 등 9개의 호스로 연결된 채 2주 째 생명을 이어가고 있는 한 노인(78세)을 취재했다. 그녀는 혼수상태로 뇌파와 심장만 살아있는 상태였다. 가족들은 편안한 임종을 맞게 해달라고 병원에 호소했지만 병원은 환자를 내줄 수 없다며 완강히 거부했다고 한다. 현재는 면회도 1일 1회, 10분으로 제한하고 있다. 살림이 넉넉하지 않은 환자 가족들은 매주 800만원씩 청구되는 치료비를 걱정하며 한숨을 쉬고 있다.

1. 감기 바이러스가 비만 바이러스라니?

많은 주류학자들은 비만이 유전에도 원인이 있다고 한다. 그들이 드는 사례 중 많은 경우가 미국 남부 애리조나 주의 국경에 인접한 멕시코 원주민을 든다. 이 지역에 사는 피마족은 미국인의 평균보다 2배나 많은 70퍼센트가 비만이고 당뇨병환자 비율도 가장 많다. 이를 근거로 피마족은 유전적으로 비만을 전수받는다는 것이다. 그러나 이것은 폭넓은 연구에 기인한 것이 아니라 단지 자신들이 원하는 결론을 끌어내기 위한 피상적인 '관찰연구'일 뿐이다. 사실 아직 멕시코 농촌 지역에 남아(미국 근처로 이주하지 않은) 채식을 주로 하며 전통의학에 의존하는 피마족은 비만인 사람이 없다. 미국 국경 지대로 이주한 피마족도 미국식 약물과 가공식품을 즐기기 전인 1960년대 이전에는 비만인이 없었지만 미국의 빈민층과 유사한 약과 가공식품을 즐기면서 비만 인구는 폭발적으로 늘어나기 시작했다. 이러한 사실은 미국 페닝턴대학의 비만 전문가인 에릭 라부신이 16년에 걸친 연구로 밝혀졌다.[35]

2008년, 미국 루이지애나 주립대학의 니킬 듀란다는 '아데노 바이러스'인 Ad-36이 비만을 전염시킨다는 연구 결과를 발표했다. 그에 의하면 Ad-36이 인체에 감염되면 성체줄기세포에 침투, 성체줄기세포를 지방세포로 변환함으로써 체내에 지방이 과도하게 증가하는 것이라고 주장했다.[36] 이에 대해 아데노바이러스의 세계적 권위자인, 영국 세인트앤드류 대학 윌리엄 러셀은 "아데노 바이러스는 세계 어디서나 볼 수 있는 가장 흔한 감기 바이러스이며, 감염을 일으킨 후 아무 부작용을 유발하지 않고 곧 바로 사라지기 때문에 비만처럼 장기적인 영향을 미치지 않는다. 감기 바이러스를 비만 바이러스라고 지어낸 동기가 의문스럽다."고 지적했다. 비만자에게 아데노바이러스가 발견되는 비율은 극히 낮은 것으로 밝혀졌다.[37]

이보다 14년 전인 1994년, 록펠러대학교의 제프리 프리드먼은 생쥐에게서 비만유전자를 발견했다. 그는 뇌의 시상하부에서 분비되는 이 비만유전자가 식욕을 억제시키는 렙틴이라는 단백질을 합성하는 호르몬의 암호를 가지고 있다고 했다. 유전적 결함으로 렙틴이 제대로 생성되지 않는 생쥐는 끊임없이 먹고 뚱뚱해지기 때문에 뚱뚱한 사람에게 렙틴을 투여하면 살이 곧 빠지게 될 것이라고 한다. 주류의사들은 연이은 축포 속에 렙틴 특허권을 지지하기 위해 600편 이상의 논문을 발표하고 주류언론이 이를 증폭시키며 비만유전자를 억제하면 만병의 근원인 비만은 곧 지구에서 사라질 것이고, 인류에게는 질병 없는 행복만 있을 것이라고 환호했다.

그러나 후에 밝혀진 연구에 의하면 뚱뚱한 사람의 혈중에 오히려 렙틴이 더 많았다. 쥐에서 발견한 내용이 인간에게 그대로 적용될 수 없음에도 불구하고 황금탑에 눈이 먼 주류의사들이 너무도 쉽고 급하게 결론을 내린 것이다. 또한 비만인 사람에게는 이미 렙틴 저항성이 나타나 체지방억제의 효과는 거의 나타나지 않았다. 특히 여성의 경우는 남성에 비해 혈중 렙틴의 양이 3배나 높다. 그리고 렙틴은 프리드만의 주장과는 달리 피하조직뿐만 아니라 간, 췌장, 근육 등 대부분의 조직에서도 발견된다. 그리고 렙틴은 체지방을 조절하는 기능뿐만 아니라 생식기능을 조절하는 주요 호르몬이라는 사실도 밝혀졌다. 결국 렙틴 특허권을 프리드만에게 사들였던 제약회사 암젠은 비만치료제인 합성 렙틴의 개발에 실패하고 경영위기에 봉착한다. 피임약 등 합성 호르몬제인 렙틴이 대장암을 유발시킨다는 사실이 확인됐기 때문이다.[38]

2. 유전자치료는 사기다.

우리의 유전자는 2백 50만 년 전의 구석기인들과 거의 동일하다. 즉, 급격히 증가하는 질병과 관련해서 볼 때 유전적 결함이 있는 자녀를 낳을 가능성이 급증하려면 수십만 년의 진화과정을 거치면서 일어날 수 있는 것이지 단기간에 급증하는 것이 아니다. 그럼에도 불구하고 최근 주류의사들로 구성된 UCLA 연구팀에 의하면 미국인의 30퍼센트, 동양인과 남미인, 아프리카인의 15퍼센트가 비만유전자(FTO)를 가지고 있고 이로 인해 뇌조직을 크게 손상시키고 있음을 MRI를 통해 확인했다고 한다. 따라서 주류의사들은 비만은 유전자에 의해 결정되는 것이기 때문에 개인적인 식이요법으로 치료할 수 있는 것이 아니라며, 비만 유전자 검사를 통해 비만 유전자를 치료해야만 비만도 막을 수 있고, 당뇨병, 고혈압, 심장질환, 뇌손상, 각종 암도 치료할 수 있다고 한다.[39] 제약회사의 재정지원으로 이뤄진 이 같은 연구가 지금도 세계 여러 곳에서 진행되며 조작된 연구로 대중을 기만하는 현실을 보면 실로 두려움마저 든다.

비만은 물론 대부분의 질병은 유전자에 의해 일어나지 않는다. 일반적으로 주류의사들은 부모 양쪽이 비만일 경우 자식이 비만이 될 확률은 70퍼센트, 한 쪽이 비만일 경우 50퍼센트가 된다고 한다. 그러나 부모에게 어떤 질병이 있는 경우 그 자녀에게 질병이 발생할 가능성이 보통의 경우보다 조금 더 높은 까닭은 환경, 즉 음식이나 주거환경이 비슷하기 때문이다. 게다가 유전자의 거의 대부분은 평생 동안 유전적 정보가 발현되지 않고 잠재상태로 존재한다고 한다.[40] 그러나 동일한 환경이라 하더라도 모든 사람의 면역체계가 다르기 때문에 모두가 다 같은 질병에 걸리는 것은 아니다. 따라서 유전자검사 또는 유전자치료는 탐욕에 젖은 주류의사들의 사기일 뿐이다.

전 세계적으로 주류의사들의 탐욕과 무지에 세뇌당한 많은 사람들이 수술, 처방약, 신경안정제 등으로 비만을 줄이려고 막대한 비용을 사용하지만 오히려 비만치료의 부작용으로 뇌졸중, 심장병, 당뇨병, 신장질환, 각종 암 등으로 인한 사망률은 점점 증가하고 있다. 사실 "비만을 포함해 만성질병이 유전자에 의해 결정되며, 그 유전자만 치료하면 질병에서 벗어날 수 있다."는 주류의사들의 말은 제약회사와의 어두운 연결에 의해 만들어내는 거짓이다. 2011년 12월 뉴욕타임즈는 "유전자 치료법은 완전히 실패했다."는 기사를 통해 극히 드문 질병에서 극히 드문 성과도 있긴 했지만, 75~90퍼센트의 치료율은 허구에 불과하고, 20년간 진행된 기록을 보면 유전자치료는 전체적으로 전혀 진척이 없다고 지적한다. 이 기사는 이어서 유전자치료는 완전히 실패했음에도 불구하고 아직도 주류의사들에 의해 과장된 채 선전되고 있다며 그 허구를 지적한다.[41]

결국 주류언론과 주류의사들의 환호 속에 GAD2, Ob, Lep-R, B3, FTO 등 수많은 비만 유전자가 등장했지만 모두 거짓으로 밝혀져 사라졌다. 지금까지 과장됐던 모든 유전자치료와 생명공학은 유방암치료제인 타목시펜이나 당뇨병치료제인 합성인슐린과 같이 치료효과는 거의 없고 부작용만 심각한 것으로 드러나고 있다. 탐욕에 젖은 주류의사들은 아직도 비만 유전자를 찾으려고, 또한 비만치료제를 개발하기 위해 제약회사로부터 거액의 재정지원을 받으며 밤을 새고 있다.[42] 매년 굶주림으로 죽어가는 10억 명을 외면한 채! 그리고 매년 부어서 죽어가는 10억 명을 속이기 위해!

제2부. 위험한 화장품!

어느 항구 도시에 거대한 신전이 있었다. 그곳의 바닥과 4면에는 고기잡이 나갔다가 태풍을 만난 후 살아 돌아온 선원들이 신에게 감사하는 기도를 기록한 돌판으로 가득 채워져 있었다.

마침 그곳을 지나던 한 여행객이 그곳에 들러 돌판을 읽고 있는데 사제가 다가와 나그네에게 말했다. "이 글들을 읽어 보니 신이 실제로 존재한다는 사실을 알겠지요?"

이에 나그네가 사제에게 물었다. "살아 돌아오지 못한 사람들이 남긴 글은 어디에 있나요?"

1장. 여성의 피부가 거칠어지다.

"남성은 포르노에 열광하고, 여성은 화장품에 열광한다."는 말이 있다. 오랜 역사를 이어오면서 만들어진 남성 중심의 사회체제로 인해 남성은 성을 중요시하고, 여성은 미를 중요시하는 현상을 두고 하는 말이다. 때문에 남성은 대부분 정력에 관한 정보라면 귀가 솔깃해지고 많은 비용을 투자하고, 여성은 미(성형과 다이어트, 미용)에 관한 정보라면 귀가 솔깃해지며 많은 비용을 들인다.

그러나 중요한 사실은 정력과 관련된 정보나 미와 관련된 어떤 정보라도 그 보조제와 화장품 등이 천연의 물질을 재료로 하는 것이 아니라 합성화학물질을 재료로 하는 것이라면 단기적인 효능만 나타날 뿐 오히려 장기적으로는 정력을 크게 떨어뜨리고, 미를 크게 파괴한다는 것이다. 시판된 지 15년이 지난 발기부전치료제인 비아그라는 두통, 구토, 고혈압, 신부전증, 심장마비 등 각종 부작용이 보고되고 있다. 반면 오래 전부터 시행되고 있는 성형수술과 각종 다이어트 그리고 화장품 등 현대의학이 권장하는 수술이나 합성화학물질에 대해서도 심각한 부작용이 계속해서 보고되고 있다.

특히 화장품은 의약품, 식품첨가제와 같이 합성화학물질로 만들어진 것이어서 성분면에서는 의약품과 비슷하기 때문에 치명적인 부작용이 예상되지만, 의약품과는 달리 체내로 직접 섭취되는 것이 아니라는 이유로 아무런 규제를 받지 않고 있다. 따라서 캐나다나나 우리나라, 일본, 오스트레일리아 등 미국의 영향력을 강하게 받는 나라에서는 공통적으로 의약품과 식품첨가제, 화장품을 동일한 기관(식품의약품안전청)에서 관리하고 있지만 화장품에 대한 규제는 거의 없다. 이는 미국에서 시작된 세계화의 물결 속에 규제완화라는 희미한 유령이 전 세계를 배회하면서 인류의 영혼을 파괴하고 있기 때문이다.

즉, 의약품에 대해서는 제약회사가 자체적으로 실시한 임상실험을 요구하고 사후에 부작용이 확인되면 승인이 취소된다. 반면 식품첨가제에 대해서는 사전에 자체적으로 실시한 안전성검사를 요구하지 않고 사후에 부작용이 확인되면 승인을 취소하게 된다. 그러나 화장품에 대해서는 사전에 안전성검사도 요구하지 않고, 사후에 부작용이 확인되어도 승인을 취소할 권한이 없다. 다만 특정 성분을 사용하지 못하도록 금지하고 이미 생산된 화장품에 대해서는 자체적으로 회수할 것을 권고할 수 있을 뿐이다. 화장품은 건축자재, 가구 등과 같이 국가의 규제를 받지 않고 자율에 맡겨진 상태로, 화장품을 자율적으로 규제하는 심사위원의 대부분은 친산업적인 피부과 주류의사들이다. 또한 자율적인 규제에는 법적 강제력이 없기 때문에 화장품회사는 자율 규제를 따를 의무도 없고, 따라서 이를 위반해도 아무런 처벌을 받지 않는다.

어떤 물질이 인체에 들어오는 길은 세 가지가 있다. 첫째는 의약품이나 음식 등과 같이 입과 코를 통해 들어오는 길이고, 둘째는 화장품이나 연고 등 의약품이 피부의 모공을 통해 들어오는 경우이고, 세 번째는 백신 등 주사제를 통해 직접 혈류로 들어오는 과정이다. 다시 말해 화장품을 피부에 바를 때 화장품의 모든 성분은 모공을 통해 인체 내로 들어가 의약품이나 음식이 처리되는 대사과정과 비슷한 경로를 거쳐 각 조직으로 전달된다. 입으로 섭취하는 것만큼이나 합성화학물질이 조직 내로 쉽게 침투한다는 사실은 패치형 차멀미 치료제인 스코폴라민이나 각종 연고를 통해서도 알 수 있다. 화장품을 '바르는 음식'이라고 하는데 이 때문에 먹을 수 없는 합성화학물질로 만든 화장품은 피부에 발라서는 안 된다. 따라서 화장품에 들어 있는 합성화학물질이 간, 심장, 신장, 췌장, 혈관 등을 손상시키면서 면역체계를 무너뜨리는 결과는 동일하다. 그런데 사실 피부는 강력한 면역공장이고, 피부를 감싸고 있는 피부장벽은 산성을 띠는 강력한 보호 옷이어서 피부를 통과할 수 있는 천연물질은 거의 없을 정도다. 따라서 화장품 성분을 피부의 모공으로 침투시키려면 피부를 감싸고 있는 강력한 이 피부장벽을 파괴해야 한다. 천연의 피부장벽을 파괴하기 위해 화장품에 첨가하는 합성화학물질이 합성 아미노산을 주원료로 하는 합성 계면활성제다.

사회가 생동감 넘치면서 그 이면에서는 어둠이 깔리기 시작했다. 이름 모를 질병은 계속해서 늘어나고, 암을 치료할 획기적인 신약이 개발됐다는 소식은 거의 매일 들리지만 고통 속에 암으로 떠나는 사람들은 늘어나고, 새로운 기능성 화장품이 개발됐다는 소식도 거의 매일 들리지만 여성들의 피부는 점점 거칠어져 가고 있다. 화학산업은 제약산업, 식품산업, 화장품산업, 건축자재산업의 원천이다. 특히 우리나라에서는 빠른 경제성장과 함께 현대의학이 빠르게 신흥종교로 변질되면서 일상의 구석구석을 화학산업의 잔재물로 채워지고 있다. 이런 이유로 주류의 피부과 의사들에게 속은 여성들의 피부 건강이 한번 무너져 내려 심각한 피부 트러블이 생기면 회복이 쉽지 않고 설마 회복된다 해도 흉터나 피부 변색이 오래간다. 우리나라 여성은 유럽이나 미국, 일본, 캐나다 등의 여성에 비해 사용하는 화장품의 양이 3배에 달한다고 한다. 그 이유는 우리나라 여성들이 다른 나라 여성에 비해 미용에 대한 열정이 강해서가 아니라 화장품에 대한 지식을 주로 광고를 통해 습득하기 때문이다.

화장품에 대한 안전성검사를 폐지하는 등 국가의 규제가 철폐되고 모든 것을 화장품회사의 자율에 일임하면서 앞으로 발생하게 될 피해를 사전에 줄이기 위해 2008년 10월부터 '화장품전성분표시제'를 도입했지만 사실 이러한 조치는 아무런 의미가 없다. 3천 가지가 넘는 생소한 성분명과 그 성분이 발휘하는 기능과 또한 반대로 야기하는 부작용을 익히기란 전문가라 하더라도 현실적으로 불가능하다. 게다가 깨알같이 작은 글씨로 인쇄돼 있기 때문에 읽는 것도 거의 불가능할 정도다. 오히려 "성분을 미리 표시했으니 소비자가 알아서 판단하라."는 면피용 수단으로 악용될 우려가 크다. 그리고 '천연성분'이나 '친환경성분'이라는 용어는 전적으로 선전용 문구에 불과하다. 어느 성분에 대한 명칭에도 '천연', '친환경'이라는 용어를 사용하는 것은 기업의 자유이며 아무런 규제를 받지 않는다. 심지어 유통기한이라는 것도 국가의 규제 없이 전적으로 화장품협회에서 결정한다.

화장품업계는 제약회사 다음으로 불황을 모른다. 화장품업계는 엄청난 홍보비용을 들이면서 스킨, 로션, 에센스, 크림의 4종 세트를 기본으로 스킨, 부스터, 에센스, 크림, 세럼, 토너, 로션, 프레셔너, 아스트린젠트 등 수없이 많은 이름의 화장품을 쏟아내 일류 연예인을 동원해 광고에 열을 올린다. 그러나 사실 이런 화장품들은 모두 성분 함량만 조금 다르게 하고 새로운 이름을 붙인 것들에 불과하고 모두 같은 종류의 화장품이므로 이런 것들을 모

두 덧바를 필요는 전혀 없다. 게다가 모든 화장품은 합성 계면활성제와 합성 폴리머를 기본으로 하기 때문에 많이, 자주 바를수록 면역체계는 치명적으로 파괴될 위험이 더 커진다. 결국 새로 개발했다는 미백이니 주름개선이니 노화방지니 보습이니 자오선차단이니 하는 말들은 단지 선전 문구에 불구하다. 바르는 즉시 효과가 나타나는 화장품은 없다. 만일 있다면 치명적인 부작용을 불러오는 납, 수은, 비소 등의 강독성 물질을 사용했다는 말이다. 화장품업계가 화장품의 연구 개발에 들이는 비용은 전체 매출액의 1.8퍼센트밖에 되지 않는 반면 광고에 쏟아 붓는 비용은 24퍼센트나 된다. 연구비의 13배가 넘는 비용이 광고비이며 이것은 그대로 원가에 산입돼 화장품가격으로 되기 때문에 화장품은 비쌀 수밖에 없다. 결국 화장품 가격에서 원료값은 평균 5퍼센트 밖에 되지 않고 나머지 95퍼센트는 광고비, 유통비, 용기비용 등이다.[43)]

2장. 합성 계면활성제로 피부를 녹이다.

여성의 본능을 마음껏 발산하는 화장품의 기본 원료는 합성의 아미노산, 콜라겐, 엘라스틴, 젤라틴⑳ 등의 합성 계면활성제다. 석탄 또는 석유의 폐기물인 콜타르에서 추출해낸 합성 계면활성제(노닐페놀 에톡실레이트, NPES)는 모든 화장품과 목욕용품, 청소용품, 모직물 세탁에 쓰는 드라이클리닝 그리고 정자를 파괴하기 위해 콘돔에도 첨가하는 필수 성분이고 합성고무, 살충제, 플라스틱, 콘크리트 등에도 첨가되는 주요성분이다. 심지어 빵이나 과자, 피자, 햄버거, 햄, 소시지, 마요네즈, 케이크 등에서 수분과 기름을 조화롭게 유지시켜 촉촉함을 더 해주고 동시에 무게를 늘리기 위해 합성 글리세라이드라는 이름의 첨가제로도 사용한다. 원칙적으로 기름과 물은 섞이지 않는 성질을 가지고 있다. 계면활성제는 기름때를 분해해 물에 섞일 수 있도록 하는 비누의 성분이다. 동물성 지방을 분해하면 약산성의 지방산으로 분해된다. 여기에 칼륨, 칼슘, 나트륨, 마그네슘 등의 알칼리성 미네랄이 반응하면 물에 잘 녹는 알칼리성 물질로 중화된다. 이것이 비누다.

그런데 많은 여성은 세제를 다룰 때 세제의 위험성을 알고 피부를 보호하기 위해 고무장갑을 사용하지만 동일한 성분의 화장품은 15시간 이상을 피부에 바르고도 아무런 위험을 느끼지 않는다. 이는 주류의 피부과 의사들과 주류언론의 거짓 선전으로 세제는 위험하지만 대부분의 화장품은 천연이어서 위험하지 않다고 세뇌됐기 때문이다. 사실 화장품 중에 천연 성분만으로 이뤄진 것은 전혀 없다.

건강한 피부의 산성도는 5~6정도①의 약산성이며 스스로 산성도를 조절할 능력을 가지고 있기 때문에 비누의 계면활성력을 충분히 중화시킬 수 있다. 그러나 아토피성 피부나 민

⑳ 아미노산, 콜라겐, 젤라틴 등은 피부의 근육을 구성하는 성분이지만 화장품이나 마스크팩에 포함되어 있는 이들 성분은 합성 폴리머인 계면활성제다. 아미노산, 콜라겐, 젤라틴 등의 성분은 음식을 통해서만 대사과정과 혈관으로 피부에 전달할 수 있는 것이고 피부의 모공을 통해서 전달하는 것은 불가능하다. 게다가 주류의사들의 주장과는 달리 레이저시술로 콜라겐의 재합성을 촉진할 수는 없다. 따라서 "피부에 직접 콜라겐 등을 보충할 수 있어 피부활동을 촉진시켜 주고, 딱딱해진 피부를 부드럽게 이완시켜주는 효과가 뛰어납니다."라는 내용은 단지 거짓 연구에 바탕을 둔 선전 문구에 불과하다. 합성 젤라틴은 의약품용 캡슐, 아이스크림, 케이크, 요구르트, 사탕 등에 점성을 높이기 위해 사용되는 물질이다.

① 수소이온농도 지수를 말하는 ph는 1~14까지로 분류하며 낮아질수록 강산성이고, 높아질수록 강알칼리성이다. ph7을 중성이라고 한다. 체내의 ph는 7.4로 약알칼리성이지만 피부의 ph는 5~6정도로 약산성이다. 피부에 남아있는 중성세제의 ph는 보통 2~3정도의 강산성이므로 피부의 약산성과 작용해 더욱 강한 산성으로 변형되어 피부에서 오래도록 세정력이 남아 있게 된다. 반면 비누의 ph는 9정도로 약 알칼리이므로 약산성인 피부가 이를 충분히 중화시킬 수 있어 피부에 악영향을 미치지 않는다. 비누가 산성에 가까울수록 거품이 잘 일어난다. 따라서 진한 화장 상태에서 사용할 수 있다는, 거품이 잘 일어나는 클렌징 오일은 강산성이어서 세정력은 강하지만 동시에 피부장벽을 크게 무너뜨리기 때문에 피부에 악영향을 미칠 위험이 있으므로 주의해야 한다. 가장 훌륭한 클렌징 오일은 인체에 아무런 해를 미치지 않는 천연의 맑은 샘물이다.

감성피부, 건조성피부는 이미 산성도의 회복능력을 상실한 상태이므로 알칼리성 비누를 피하고 피부의 산성도와 유사한 약산성의 순한 비누를 사용하며 야채, 과일, 천연소금, 천연의 물, 천연효소 등을 섭취해 면역체계의 회복에 관심을 집중해야 한다. 면역력이 회복되어 건강한 피부가 되면 대부분 지성피부로 돌아온다. 샴푸, 가루비누 등의 경성세제가 아니고, 연성세제인 비누는 지방산으로 분해돼 미생물의 먹이가 되고, 칼륨 등의 미네랄은 다시 자연으로 돌아가기 때문에 생태계에 전혀 영향을 미치지 않고, 나아가 피부에도 아무런 해를 주지 않는다. 다만 시중에서 판매하는 비누는 세정력을 높이고, 냄새를 좋게 하고, 유통기간을 늘리기 위해 합성 파라벤, 합성 알코올 등 각종 합성화학물질을 첨가하기 때문에 유의해야 한다.

1940년대 이전에는 천연의 동물성기름과 물에 붕산나트륨(가성소다)이라는 알칼리를 희석시켜 만들었다. 따라서 빨래나 목욕을 하고 생태계로 흘러들어간 비누의 원료인 동물성기름이나 식물성기름, 그리고 붕산나트륨은 자연에 아무런 흔적을 남기지 않고 다시 자연으로 돌아갔다. 특히 더 이전에는 천연의 재에서 추출하는 알칼리를 이용했다. 물론 자연에 흔적을 남기지 않으니 인간에게도 아무런 해를 끼치지 않았다. 다시 말해 천연의 비누는 피부와 같이 약산성이고 물에 완전히 씻겨나가지 않아도 세정력이 사라지기 때문에 피부에 아무런 해를 끼치지 않지만, 합성 계면활성제는 강산성이며 피부에서 남아 있어도 세정력이 사라지지 않기 때문에 피부장벽을 크게 파괴한다. 또한 합성 계면활성제는 피부의 모공을 통해 체내로 침투하기 때문에 단백질에도 영향을 미쳐 DNA도 변형시키는 것으로 알려져 있다.

1940년대에 히틀러 당시에 독일에서 석유의 폐기물인 타르에서 만들어진 계면활성제가 개발되면서 인류는 값싸게 대량으로 생산되는 합성 계면활성제에 휩싸이기 시작했다. 기름이 분해되면 지방산과 글리세린②으로 분류된다. 이때 합성 계면활성제를 이용해 지방산과 물을 희석시킨 것이 콜드크림이고, 글리세린과 물을 희석시킨 것이 베니싱크림이다. 콜드크림에 합성 계면활성제의 함량을 높인 것이 클렌징크림이다. 특히 세제에 있어서는 합성 계면활성제가 기름과 물을 쉽게 유화시킬 수 있어 세정력③이 우수할 뿐만 아니라 합성화학물질은 방부제 기능도 하기 때문에 보존기간에서도 뛰어났다. 가정에서 흔히 사용하는 과일세척제도 합성 계면활성제를 이용한 것으로 살충제 성분은 제거할 수 있으나 대신 과일의 표면에 합성 계면활성제를 남기게 된다. 사실 살충제 성분이나 합성 계면활성제 성분이나 인체의 면역체계를 무너뜨리는 정도는 비슷하다.

특히 세탁기용 세제나 섬유린스 등에 많이 들어 있는 인산나트륨은 강이나 바다로 흘러들어가 생태계를 파괴할 뿐만 아니라 피부의 모공을 통해 들어 온 인산나트륨은 피부를 검게 만들기도 하고 기미, 주부습진, 피부병, 민감성피부를 유발하기도 하며, 뼈 속의 칼슘을 몸 밖으로 배출시켜 관절염과 골다공증을 일으키기도 한다. 그리고 남자의 정자를 파괴해

② 글리세린(글리세롤이라고도 한다)은 알코올의 한 종류로 약국에서 판매하는 글리세린은 천연이 아닌 합성화학물질이어서 섭취하면 면역체계를 무너뜨릴 수 있다. 합성 글리세린은 가공식품의 첨가제나 비누, 화장품, 구강청정제, 복용약의 캡슐 등 의약품, 전자담배 등에 많이 사용되고 있다. 약국에서 판매하는 글리세린이나 화장품 등에는 대부분 "식물성" 또는 "천연"이라는 수식어가 붙는 것이 보통인데 이는 단지 선전 문구에 불구하고 대부분 석유의 폐기물인 콜타르에 합성 알코올을 첨가해 만들어내는 합성 글리세린이다.

③ 화장품이나 가공식품에서 기름과 물을 섞이게 하는 성질을 띤 계면활성제를 유화제라고 하고, 비누 등 세제에서 기름을 녹이는 성질을 띤 계면활성제를 세정제라고 한다. 즉, 유화제와 세정제는 동일한 물질이다. 천연의 계면활성제를 이용해 만든 세정제를 비누 또는 연성세제라고 하고, 합성의 계면활성제를 이용해 만든 세정제를 합성세제 또는 중성세제라고 한다. 연성세제에는 빨래비누, 세수 비누 등이 있고, 중성세제에는 샴푸 등 목욕용 세제, 하이타이 등 세탁기용 세제, 물비누 등 세척용 세제, 각종 화장실용 세제, 면도용 크림 등이 있다. 결국 클렌징 오일과 주방용 세제는 함량만 다를 뿐 동일한 합성물질을 이름만 바꾼 상태다. 주방용 세제를 다룰 때에는 고무장갑을 사용하면서 화장품을 온몸에 바르는 행위는 얼마나 아이러니한 일인가.

불임의 원인이 되기도 하고, 기형아출산의 원인으로도 작용한다. 또한 인산나트륨은 신장에서 신장결석을 일으키는 주원인 물질이기도 하다. 신장결석은 통증이 심각한 질병이다.[44)]

3장 천연의 성벽 - 피부장벽.

피부장벽은 피부의 가장 바깥쪽부터 피지, 각질층, 과립층으로 이뤄져 있고 그 아래에 피부세포를 만드는 기저층(진피층)이 있다. 피지는 인체에서 생산하는 천연의 지방으로 이뤄져 있다. 우리 몸에서 가장 큰 조직인 피부에는 피부장벽이 있기 때문에 외부에서 박테리아나 바이러스 또는 이물질의 침입을 막을 수 있고, 체내의 수분을 70퍼센트로 유지시켜 주며, 또한 체온도 36.5도로 유지시켜 준다. 피지와 각질은 피부에 상재하는 수많은 박테리아의 먹이가 되면서 피부장벽을 형성해주는 면역체계의 중요한 부분을 담당한다. 글로보사, 레스트릭타 또는 프로피오니, 아큐네간균 등의 박테리아는 피부에 상재하는 좋은 박테리아로 수억 년의 진화과정을 함께 거치면서 인간과 함께 공존해온 이웃이다. 박테리아는 여드름을 유발시키기도 하지만 항산화물질인 비타민E와 올레산, 팔미트산, 스테아린산, 프로피온산 등을 만들어내 피부의 노화를 예방해주고, 질병을 유발하는 외부의 박테리아를 막아주기도 한다. 즉 이들은 피부를 땀과 피지를 분해해 피부를 약산성인 산성도4~6으로 유지해주는 천연의 크림으로 피부를 건강하게 해준다. 이는 마치 장에서 수많은 상재균들이 숙주가 공급해주는 섬유소를 먹이로 하며 세균집단을 이뤄 외부의 악성균들을 막아내고, 상재균들이 분비하는 수많은 항산화물질을 이용해 면역체계를 회복시켜주는 "이웃인 세균과의 공존"과 동일한 진화법칙이다.④

그런데 현대의학이 위장이나 피부 상재균의 중요성을 이해하지 못하고 균은 오로지 질병만을 일으키는 악의 축으로 규정하고 철저히 세균박멸에 치중하게 된 까닭은 주류의사와 제약회사가 '파스퇴르 현상'을 과장해서 이용했기 때문이다. 파스퇴르 현상이 인류에 남긴 가장 큰 해악은 인간이 시각, 후각, 미각 등을 통해 상식적인 선에서 결정할 수 있는 건강에 대한 권한을 주류의사들의 손으로 넘어갔다는 것이다. 파스퇴르의 제자인 일리야 메치니코프⑤는 세균이 인체로 들어오는 것을 막기 위해 야채나 과일 등을 반드시 익혀 먹을 것을 강조했고, 장내에 살고 있는 엄청난 수의 상재균을 제거하면 장수할 수 있다고 주장했다. 장내 상재균의 독소가 알레르기를 포함해 각종 질병을 유발하며 인간의 수명을 단축시킨다는 생각에서였다. 그러나 그도 유산균의 소중함만은 인정했다.

주류의사들이 '세균공포증'을 확산시킨 결과 인류는 질병에서 해방된 것이 아니라 각종 질병에 시달리면서 주류의사들에게 생명과 재산을 빼앗기게 되었다. 이로써 우리는 생활전반에서 화장품, 샴푸, 목욕용 크림, 분무식 향수, 가습기 등 각종 합성 계면활성제와 살충제로 '세균과의 공존'을 파괴해 결과적으로 각종 질병에 시달리게 되었다. 사실 우리 몸에는 2킬로그램에 달하는 100조개의 세균이 우리와 함께 하며 외부의 악성 세균이 침입하지 못하게 하고, 나아가 우리의 면역체계를 강하게 유지시켜 주는 작용을 한다. 세균이 우리를 공

④ 피부로 세균이 침투하는 것을 막아내는 시스템이 면역체계다. 그러나 외부에서 침투하는 모든 세균을 면역체계로 막아내는 것은 비합리적이다. 외부침입자를 막아내려면 피부의 모든 면역세포가 방어에 모든 역량을 집중해야 한다. 즉 모든 에너지를 방어에 투입해야 한다. 그러면 세균과 싸우는 과정에서 죽은 세포나 손상된 조직도 제대로 회복해내지 못하게 되어 성장에도 크게 어려움을 겪게 된다. 에너지의 일부는 외부로부터의 방어에, 일부는 복구에, 일부는 성장에 사용하기 위해 방어역할을 다른 세균집단에 위탁하면서 진화해온 것이 상재균과의 공존이다. 즉 숙주는 상재균에게 먹이를 공급하고, 상재균은 숙주를 방어해준다.

⑤ 메치니코프는 장내의 상재균을 제거하기 위한 방법으로 유산균을 배양한 요구르트를 다량 마실 것을 권장했다. 발효 요구르트에 대량으로 들어 있는 유산균이 만들어 내는 산(acid)이 장내 세균을 제거할 수 있다는 생각에서였다. 그러나 사실 유산균도 장내 유익한 세균의 일종이라는 사실이 후에 밝혀졌다.

격하는 까닭은 합성화학물질인 항생제, 살균제, 계면활성제 등으로 우리의 상재균을 제거하려고 하기 때문에, 다시 말해 이웃을 공격하기 때문에 그들이 악성으로 변이되는 것이다. 예컨대 우리의 사랑스런 자녀에게 발라주는 베이비오일이나 베이비파우더 등의 아기용품과 샴푸, 비누, 향수, 화장품 등의 살균제로 쓰이는 헥사클로로펜은 피부과민증이나 안면색소침착증, 그리고 아토피증상을 일으키는 것으로 밝혀졌다. 이런 이유 때문에 일반적으로 살균제 농도는 실내가 실외보다 10배 이상 높기 때문에 살충제 흡입량의 85퍼센트는 실내공기가 원인이라고 한다.[45]

최근 우리나라에서 독감⑥을 예방한다는 미명 아래 신생아나 노인이 있는 대부분의 가정에 설치했던 가습기로 인해 신생아와 산모, 노인 수천 명이 사망하거나 각종 폐질환으로 고통을 겪고 있다는 사실이 확인되면서 실내 살균제에 대한 경각심이 퍼지고 있다. 이 살균제에는 방부제나 살균제의 원료로 사용되는 합성화학물질(PHMG 또는 PGH)이 포함되어 있어 이 물질이 피부나 호흡기를 통해 인체로 흡수되면 심혈관 급성 독성, 피부세포 노화 촉진, 배아 염증 유발과 같은 심각한 독성이 있는 것으로 확인됐다. 문제는 이러한 살균제가 아직도 샴푸, 물티슈, 살균용 스프레이 등으로 사용되고 있다는 사실이다.[46]

폐암, 간암, 신부전증 등 각종 질병의 주요원인으로 밝혀진 파라디클로로벤젠 같은 살충제 성분은 가습기뿐만 아니라 냄새제거제, 곰팡이제거제, 바퀴벌레약, 모기약, 좀약, 가구, 의류 등 대부분의 일상용품에 다량 함유돼 있어서 분자로 기화돼 호흡기와 피부를 통해 몸속으로 들어오기 때문에 우리의 건강은 늘 위협받고 있다. 치명적인 1급 발암물질인 포름알데히드도 대부분의 벽의 단열재, 가구나 벽지, 의류, 어린이용 장난감 등에 다량 포함돼 있다. 특히 의류에는 포름알데히드를 포함한 살균제와 염소를 포함한 표백제, 방부제, 접착제 등의 합성물질이 다량 함유돼 있고, 드라이클리닝⑦을 한 의류에는 퍼클로로에틸렌이라는 발암물질이 함유돼 있기 때문에 처음 옷을 구입한 때에는 물로 빨거나, 세탁소에서 찾아온 다음에는 공기가 잘 통하는 바깥에 하루 정도 건조시키는 것이 좋다.

이 같은 살충제 성분은 민감성피부나 건조성피부 등 피부질환의 원인일뿐더러 면역력도 크게 떨어뜨린다. 민감성피부나 건조성피부 등 피부트러블은 감기증상과 같이 면역력이 약해질 때 자생능력이 있는 인체가 보내는 위험신호다. 생명체가 보내는 위험신호를 느끼면 약, 가공식품, 화장품, 향수 등을 피하고 야채, 과일, 약수, 천연화장품 등 자연에 가까운 것들을 이용해 면역력을 회복시키기 위한 노력에 집중해야 큰 질병을 예방할 수 있다. 따라서 살충제의 위험으로부터 벗어나기 위해서는 자주 환기를 하는 것이 현명하다. 그리고 살충제를 뿌려야 하는 경우에는 인체에 치명적인 부작용을 일으키는 합성살충제가 아닌 천연의 살충제를 사용하는 것이 좋다. 예를 들어 원두커피 찌꺼기나 붕산을 뿌리거나 관상용 화분에

⑥ 감기는 바이러스에 의해 유발되는 질병이 아니라 면역체계가 약해질 때 나타나는 이상 증상이다. 따라서 감기 증상이 나타나면 야채와 과일을 평소보다 많이 섭취하고 따뜻하게 휴식을 취하면 쉽게 회복된다. 감기약을 먹으면 7일, 안 먹으면 일주일이면 치료되는 것이 감기다. 현대의학에서 감기는 리노 바이러스, 아데노 바이러스 등 2,000가지에 달하는 감기 바이러스에 감염되기 때문에 발병한다고 하지만 많은 연구에 의하면 감기 증상이 있는 환자의 50퍼센트에게서 리노 바이러스가 발견되는 한편 건강한 사람의 50퍼센트에게서도 리노 바이러스는 발견된다. 역시 아데노 바이러스도 감기 증상이 있는 사람과 건강한 사람에게 각각 50퍼센트씩 발견된다. 제1차 세계대전 당시 전투로 인한 사망자보다 더 많은 1,500만 명의 사망자를 냈다는 스페인 독감(인플루엔자 바이러스)은 현대의학의 허구 중의 하나다. 당시 지루하게 이어지는 참호전과 식량부족, 휴식부족, 잦은 독가스 살포 등으로 병사들의 면역력이 약해진 결과였다.

⑦ 드라이클리닝에 가장 많이 사용되는 합성화학물질은 퍼클로로에틸렌으로 이는 신경을 마비시키고, 간을 파괴하며 폐암을 유발하는 1급 발암물질이다. 두 번째로 많이 사용하는 합성물질은 살충제에 쓰이는 탄화수소로 DNA를 변형시키는 환경호르몬이다. 그 외에 벤젠, 염소, 포름알데히드, 나프탈렌, 트리클로로에틸렌, 크실렌 등이 일반적으로 사용되는데 이들 물질은 모두 1급 발암물질이다.

국화꽃을 재배하거나 모기를 퇴치하기 위해 은행나무 잎을 헝겊에 담아 두거나 하는 방법은 친환경적인 방법이다. 그리고 수돗물에는 1급 발암물질인 염소와 납 등 중금속이 다량 함유돼 있기 때문에 수돗물을 사용하는 수영장이나 목욕탕은 되도록 이용을 줄이고 샤워도 자주 하는 것은 좋지 않다. 염소는 각종 만성질병의 원인이 되기도 하지만 피부노화와 민감성피부, 아토피 등 알레르기의 원인이 되며, 납은 뇌와 신경조직을 파괴해 고통 속에 사망으로 몰아넣을 수 있다.

4장. 적을 성안으로 들여보내지 마라.

세포들은 진피층의 세포가 각질의 죽은 세포가 되어 몸에서 떨어져 나갈 때까지 진피층으로부터 위쪽으로 조금씩 밀려올라오다가 약 1개월이 지나면서 최후에 비듬이 되어 사라진다. 사람은 매일 평균 1그램의 비듬을 떨어뜨린다. 피부의 재생속도는 면역력에 의해 좌우되므로 건강을 유지하면 피부도 정상적으로 재생되는 것이지 각질을 제거하거나 피부를 벗겨낸다고(박피) 재생속도가 빨라지는 것은 아니다. 이러한 피부 재생속도는 10대에는 평균 28일이지만 나이가 들어가면서 재생속도가 길어지기 때문에 각질도 제대로 제거되지 않고 피부에 쌓이게 된다. 특히 피부에 상재하는 세균이나 피부에서 분비되는 피지, 각질 등이 피부노화와 피부트러블의 원인이라며, 각질제거제로 각종 화장품과 알파-히드록시산(AHA) 등의 약을 처방하거나 레이저치료 등의 박피수술을 시행하는 주류의사들의 행위는 단지 무지와 탐욕에서 나오는 거짓이다. 그리고 유아와 노인의 경우에는 피부장벽이 약하기 때문에 유아용 크림이나 노인용 크림도 특히 주의해야 한다. 어린이의 아토피성 피부염이나 알레르기 비염 등은 유아용 크림에 함유되어 있는 합성향료, 방부제인 파라벤, 합성 계면활성제 등의 부작용이 주원인으로 확인되었다. 게다가 치명적인 발암물질인 포름알데히드, 다이옥신도 종종 발견되기도 한다.

화장품에서 계면활성제가 하는 기능이 피부장벽을 이루고 있는 천연의 지방층(피부장벽)을 파괴해 화장품에 함유돼 있는 합성향료, 합성색소, 나노물질 등 합성화학물질이나 납(특히 머리염색제⑧와 메니큐어⑨, 립스틱⑩에 많이 들어 있다), 수은 등 중금속을 모공을 통해 체내로 들여보내는 일이다. 그런데 납이나 수은 등은 물에 녹지 않기 때문에 화장품에 첨가하기 위해 합성 알코올이나 벤젠, 포름알데히드 등을 첨가한다. 사실 립스틱의 첨가물로 자주 등장하는 '오렌지Ⅱ'는 오렌지에서 추출한 성분이 아니고 물과 질소, 산소, 나트륨을 혼합해 만들어낸 합성색소다. 로숀과 영양크림은 피지분비가 적은 여성에게 피지의 기능을 대신해 주는 것이다. 따라서 천연의 피지와 동일한 채소, 과일 등에 함유되어 있는 것과 동일한 성분이어야 한다. 그러나 모든 화장품에 들어 있는 지방 성분은 석유의 폐기물에서 나오는 합성 지방으로 천연과는 전혀 다른 성분이다. 이 같은 합성알코올이나 합성지방 등 합성물질이 모공을 가득 채워 부푼 상태를 보며 많은 여성들은 피부가 아기피부 같이 탄탄해졌고, 촉촉해졌다며 젊어진 피부를 보며 행복에 겨워하고 있다. 세정성분과 살균성분을 함유

⑧ 탈모도 면역체계가 약해지면서 나타나는 증상으로, 특히 머리염색제에 들어 있는 합성화학물질과 압 등의 중금속이 크게 영향을 미치는 것으로 밝혀지고 있다.

⑨ 메니큐어에는 중금속인 강독성의 납, 수은 이외에도 1급 발암물질이며 휘발성이 강한 포름알데히드, 페놀, 톨루엔, 크실렌, 프탈레이트, 메틸아크릴레이트 등이 들어 있다. 때문에 메니큐어는 어린이 손이 닿지 않는 곳에 두어야 한다.

⑩ 립스틱, 볼터치, 마스카라 등에는 납, 라노린, 타르색소, 부틸히드록시아니솔(BHA), 실리콘 등의 치명적인 중금속과 발암물질이 다량 함유되어 있기 때문에 소량이라도 입으로 들어가지 않도록 특히 주의해야 하고, 메니큐어와 같이 어린이 손에 닿지 않도록 주의해서 보관해야 한다. 그리고 가정용 살충제, 페인트, 니스, 신나, 물비누, 식기세척제 등 독성이 강한 물건도 특히 주의해서 보관해야 한다.

하고 있는 계면활성제가 건강한 피부에 대해서는 해가 적지만, 민감성피부나 건조성피부 또는 상처가 있는 피부, 면역력과 피부장벽이 약한 아기피부의 세포막을 직접 파괴하기 때문에 주의해야 한다.[47]

우리가 흔히 쓰는 화장품, 세제, 샴푸, 클렌징크림, 바디크림 등의 생활용품에 들어있는 합성화학물질 등 1,500가지 물질들이 피부를 통해 서서히 우리 몸속에 흡수되고, 흡수된 물질의 90퍼센트가 체내에 쌓인다. 쌓인 물질들은 아기가 자라는 양수까지 내려가 독성이 있는 양수를 만드는데, 결국 그 속에서 열 달을 견디다 나온 아기들은 아토피나 알레르기 비염 등 많은 질병에 노출될 확률이 높다. 또한 태어난 아이에게 계면활성제 등의 화학물질이 들어있는 목욕용품으로 목욕을 시키면 아이들은 피부장벽이 약해 방어할 수 없어 더 많은 독성물질이 침투된다. 따라서 갓 태어난 신생아에게는 합성비누, 합성세제 등도 조심스럽게 써야 한다. 건강한 피부의 가장 바깥 표면은 지방질인 피지로 돼 있어 물이 닿아도 또르르 흘러 내려간다. 하지만 계면활성제나 화학물질은 지방을 분해하는 성분이 뛰어나 피지를 녹여버리고 모공을 열기 때문에 여러 독성이 쉽게 들어갈 수 있도록 만들어 위험하다.[48]

합성화학물질의 분자량은 천연물질의 분자량보다 적기 때문에 모공을 통해 더 쉽게 침투한다. 쉽게 모공을 통해 들어온 각종 합성화학물질은 혈류를 타고 폐, 심장 등으로 이동해 면역체계를 파괴하여 색소침착증, 피부건조증 또는 피부민감증을 일으킬 뿐만 아니라 각종 암, 신부전증, 골다공증 등을 유발시킨다. 특히 주사를 통한 경우와 피부를 통해 체내로 흡수된 합성화학물질은 소화기관을 통과하지 않아 대사과정을 거치지 않는다. 간에서의 해독작용과 장내 청소작용을 거치지 않아 독성이 그대로 지방층에 잔류하다가 혈류와 림프액순환을 거쳐 전 기관으로 이동하면서 치명적인 부작용을 유발시킬 위험이 더 크다. 따라서 패치형의 약이나 연고 또는 화장품은 오히려 더 위험하다는 것이다. 이 같이 합성 계면활성제는 피부장벽을 파괴해 각종 만성질병을 유발하기 때문에 화장품에는 6퍼센트를 초과하지 못하도록 하고 있다. 그러나 이것은 권고 사항일 뿐 준수의무는 없다.

1979년부터 일본에서 피부과와 소아과를 통해 건강 이상 증상을 조사한 결과 피부건강을 가장 크게 해지는 주원인은 세제와 화장품, 의약품, 가공식품 등에 함유된 합성 계면활성제(유화제)인 프로필렌글리콜과 거품을 일게 하는 라우릴황산나트륨 등 합성 계면활성제라는 결론을 내렸다.[49] 의약품인 연고 등에도 합성 계면활성제가 함유되는 까닭이 피부장벽을 파괴해 합성 스테로이드를 피부에 침투시키기 위함이다. 합성 스테로이드는 강력한 진통제이며 마약으로 중독성이 크고, 심장과 간, 췌장을 크게 무너뜨리는 부작용을 일으키는 것으로 확인된 약물이다. 우리나라에서 허용되고 있는 화장품의 성분 중 거의 40퍼센트는 합성 계면활성제로 대부분의 화장품과 세제에 함유돼 있다.

특히 주의할 사항은 레티놀이라는 이름으로 화장품에 첨가하는, 나노입자로 된 비타민A다. 천연의 비타민A는 피부나 모발을 건강하게 유지시켜 주는 영양소로 동물성 식품에는 레시틴으로, 식물성 식품에는 베타카로틴으로 풍부하게 들어 있다. 따라서 천연의 음식을 섭취하면 피부나 모발이 건강하게 유지된다. 그러나 화장품에 첨가하는 레티놀이라는 비타민A는 천연의 성분이 아니라 석유의 폐기물인 콜타르에서 추출하는 합성화학물질이어서 면역체계를 약화시켜 피부뿐만 아니라 간, 신장 등 전체의 건강을 파괴하는 독성물질이다. 마찬가지로 아스코르브산이라는 이름으로 비타민보충제나 대부분의 가공식품과 화장품에 첨가하는 비타민C도 천연의 비타민이 아니라 석유의 폐기물에서 합성해내는 독성 물질로 방부제로 사용하는 물질이다. 특히 비타민C는 알파-히드록시산(AHA. 주름개선제로 쓰이는 합

성화학물질)의 산도와 비슷한, 산성도가 3~4인 강산성으로 피부뿐만 아니라 전체의 면역체계를 크게 무너뜨리는 물질이다. 게다가 화장품을 통해 인체로 들어오는 합성비타민C가 가공식품을 통해 들어오는 방부제인 안식향산나트륨과 인체 내에서 반응하면 치명적인 1급 발암물질인 벤젠이 형성된다.

5장. 피부를 코팅하다 - 합성 폴리머.

특허를 획득해 황금탑을 쌓는 데 눈이 벌개진 주류화학자들은 늘 새로운 합성화학물질을 만들어 내기 위해 밤낮으로 여러 가지 합성물질을 혼합하는 실험에 몰두한다. 마침내 화학업계는 합성수지, 합성고무, 합성 셀룰로오스 등의 합성 폴리머(고분자)⑪를 개발해 기저귀와 생리대, 습기제거용품, 화장품, 인공유방⑫뿐만 아니라 자동차 광택제, 건축자재, 건전지 등에도 광범위하게 사용하기 시작했다. 합성 폴리머는 화장품의 점성과 탄성을 느낄 수 있게 하는 합성화학물질로 합성 계면활성제와 함께 화장품의 필수 원료다. 합성 폴리머의 함량이 높아지는 순서대로 스킨, 로션, 에센스, 크림이 된다.

이전에는 합성 계면활성제를 이용해 지방산을 물에 섞었지만 지방산은 천연이어서 부패하기 쉽고, 또한 부패하면 좋지 않은 냄새도 난다. 이 때문에 냄새를 없애고 유통기간을 늘리기 위해 크림, 로션, 자외선차단제, 향수 등 모든 화장품에는 가공식품에서와 같이 합성향료와 합성 방부제인 파라벤이 필수 성분이다. 파라벤은 피부 속으로 들어가 세포 내의 DNA를 변형시키고, 에스트로겐과 유사한 작용을 하기 때문에 내분비계를 교란시키는 환경호르몬으로 작용해 유방암을 유발하며, 민감성피부를 유발하고 활성산소를 발생시켜 기미와 주름의 원인이 되기도 하는 등 각종 질병을 일으키는 물질이다. 영국 리딩 대학의 필리파 다브레는 20개의 유방 종양 중 18개에서 파라벤을 확인했고, 유방암 종양은 대부분 향수를 바르는 겨드랑이 부근에서 발견된다며 겨드랑이 향수의 사용을 중단할 것을 촉구했다. 그러나 화장품회사의 재정지원을 받은 거짓 연구들은 파라벤이 인체에서 아무런 해를 미치지 않는다며 안심하고 화장품을 사용해도 좋다고 선전한다.[50] 새로 개발된 폴리머는 지방산과 같이 점성을 띠는 기능을 하면서도 합성화학물질이기 때문에 부패하지 않고, 따라서 유통기간도 훨씬 길어졌다. 현재 방부제로 사용되는 화장품의 성분은 파라벤 외에 페녹시에탄올, 이미다졸, 클로페넨신 등 69가지에 해당된다.

합성 폴리머는 부패하지 않기 때문에 식염수를 이용해 점성의 농도를 조절하며 파운데이션, 크림과 에센스, 로션, 스킨을 만들어 '무방부제' 또는 '무향'이라는 선전문구와 함께 시판한다. 이는 마치 식품업계에서 설탕 대신 인체에 더 치명적인 아스파탐이나 스플렌다를 첨가하면서 주류의사들을 앞세워 '무설탕'으로 시판하거나 방부제 작용을 하는 합성 비타민C나 합성 나트륨을 첨가하면서 '무방부제'라고 선전하면서 시판하는 경우와 동일하다. 그러나 사실 합성 폴리머는 그 자체가 방부제 역할을 하기 때문에 별도로 방부제를 첨가할 필요가 없다. 화장품은 거의 모든 성분이 합성화학물질이어서 악취가 심하기 때문에 모든 화장품에는 합성향이 첨가된다. 이 때 '무향'이라는 용어는 소비자가 코로 향을 느끼지 못할 정도만을 첨가했다는 의미다. 마찬가지로 '무알코올'이라는 문구도 역시 허구다. 일반적으로 화장품에 사용이 허용되는 알코올은 합성인 메틸알코올로 마시면 죽음에 이르는 치명적인

⑪ 해초나 젤라틴 등 천연의 폴리머는 미생물에 의해 쉽게 분해되며 분해된 잔재물은 박테리아의 먹이가 된다.

⑫ 듀폰의 특허품으로 승인되고 있는 실리콘은 여성이 유방암으로 유방절제수술을 하고 난 후 회복치료로, 또는 미용상의 유방확대수술에 사용하는 인공유방의 재료다. 여성들의 인공유방 뿐만 아니라 남성들의 성기확대로도 이용되고 있다. 그러나 아무런 부작용이 없다는 주류의사들의 선전과는 달리 우리나라에서도 매년 100여건의 유방암발병, 고환암발병, 실리콘 파열, 신경마비 등의 부작용사례가 보고되고 있다.

독성 물질이다. 화장품업체는 알코올의 부정적인 이미지를 피하기 위해 알코올 목록에 없는 새로운 알코올인 세틸, 라놀린 등을 첨가하고 '무알코올'이라고 선전하는 것이다. 그러나 세틸이나 라놀린도 메틸알코올과 같이 치명적인 위험을 안고 있는 합성 알코올이다.

여성은 남성에 비해 피지의 분비량이 적기 때문에 여성의 피부가 남성의 피부에 비해 더 일찍 노화된다. 그런데 합성 계면활성제와 합성 폴리머가 첨가된 화장품을 여성이 피부에 바르면, 합성 계면활성제가 천연의 피부장벽을 빠르게 제거하고, 합성 폴리머가 피부에 얇은 피막(코팅)을 형성하며 화장품에 혼합된 각종 색조 등을 모공에서 오래도록 남아있게 한다. 특히 땀이나 물에 쉽게 지워지지 않도록 하기 위해 립스틱이나 메니큐어에 사용하는 실록신, 디메티콘 같은 규소계의 합성 폴리머는 세정력과 코팅력이 매우 강하므로 피부장벽이 쉽게 파괴되고 오래도록 복원되지 않기 때문에 더욱 주의해야 한다.

이 같이 합성 폴리머로 인해 면역체계를 강하게 해주는 좋은 박테리아가 사라지고, 피부의 모공을 통한 호흡이 차단되며, 피지 등 혈류의 찌꺼기가 배출되는 것이 막히면 여드름⑬이 생기고, 민감성피부로 변하게 된다. 여드름이 잘 생기는 사람의 피부세포는 인슐린에 잘 적응하지 못해 혈당을 제대로 분해하지 못한다. 그래서 여드름을 '피부 당뇨병'이라고도 한다. 피부당뇨병도 보통의 당뇨병 같이 면역체계가 약해져서 췌장의 기능이 약해졌기 때문에 인슐린이 제대로 분비되지 않는 것이 원인이다. 피부당뇨병인 여드름을 예방하기 위해서는 자외선에 적당히 노출시켜 비타민D의 생성을 촉진하고 야채와 과일, 천연효소, 천연소금 등을 자주 섭취해 다양한 비타민과 미네랄을 보충해주어야 한다. 반면 피부과에서 주로 처방하는 '로아큐틴'이라는 비타민A 유도체나 민감성피부 치료를 위해 처방하는 '독시사이클린'이라는 항생제, 또는 '버버린'이라는 변비약 등은 합성화학물질로 만들어진 의약품이어서 면역체계를 크게 무너뜨려 민감성피부로 변형시킬 위험이 있으므로 피해야 한다.[51)]

이때 피지를 제거하기 위해 시중에서 판매하는 클레이 마스크를 사용하는 경우가 많은데 클레이 마스크에는 피부를 쉽게 녹이기 위해 강산성물질인 합성화학물질을 첨가하기 때문에 피부에 큰 자극을 줄 수 있어 피하는 것이 좋다. 미네랄 등 각종 유효성분이 풍부한 천연의 갯벌 흙이나 깨끗한 시냇가의 흙을 사용하는 것이 좋다. 그리고 "00지역의 클레이" 또는 "00화산의 클레이"라는 문구는 단지 선전 문구에 불구하고 실질적으로 확인할 수 있는 방법은 없다. 화장을 오래도록 하면서 나타나는 건조성피부⑭ 또는 민감성피부는 피부질환의 일종이다. 피부는 모든 인체 내 기관들의 상태를 투영하는 곳이다. 내부의 어떤 기관이 장애를 일으키면 그것은 피부(특히 얼굴)로 투영된다. 따라서 피부에 나타나는 이상 증

⑬ 여드름치료제 등 피부염치료제 중 먹는 약은 합성 에스트로겐을, 바르는 약은 스테로이드를 이용한 것으로 면역체계를 크게 무너뜨릴 위험이 있다. 특히 먹는 약에 포함된 피임약 성분인 합성 에스트로겐과 합성 마약 성분인 스테로이드는 기형아출산, 유방암, 신부전증, 민감성피부 등을 유발하는 원인 중의 하나로 보고되고 있다. 그리고 병원에서 주로 처방하는 테트라사이클린이나 독시사이클린 등의 항생제, 비타민A 유도약제도 합성물질이어서 면역체계를 크게 무너뜨린다. 피지분비가 많은 사춘기 때 주로 발생하는 여드름은 정상적인 현상으로 자주 세수를 하면서 얼굴을 청결하게 유지하고 야채, 과일을 자주 섭취해 면역력을 키우면 쉽게 사라진다.

⑭ 건조성피부를 흔히 건성이라고도 한다. 반면 건선(마른버짐)은 각질세포가 보통 사람에 비해 빠르게 분화되는 만성 염증 질환으로 피부가 붉게 변하고 잘 벗겨지는 증상이다. 무릎, 발바닥, 두피 등의 각질이 작은 비듬 형태로 떨어져 나온다. 사실 이러한 현상은 면역체계가 다른 데서 나타나는 정상적인 현상으로 심한 증상이 아닌 경우에는 생활에 아무런 불편을 주지 않는다. 증상이 심한 경우는 대부분 스테로이드의 부작용인 경우로 계속 방치하면 관절염으로 진행하기 쉽다. 약과 가공식품을 중단하고 야채와 과일 위주의 식단으로 바꾸면 1~2년 사이에 온전히 치료된다. 그러나 많은 여성들이 이를 무좀으로 오인해 스트레스를 받으며 병원에서 스테로이드 계열의 약을 처방받아 치료하려 하지만 스테로이드 약은 치명적인 부작용을 유발하는 강독성 의약품이므로 피해야 한다.

세는 내부의 이상, 즉 면역체계에 이상이 있다는 신호다. 이럴 때 병원약을 중단하고 가공식품이나 화장품을 줄이면서 야채, 과일, 천연효소, 천일염, 자연의 물 위주의 식단을 유지하면 면역체계가 회복되면서 건조성피부나 민감성피부는 서서히 정상피부로 돌아온다.

6장. 이식수술 외에는 치료방법이 없다 - 나노물질.

온갖 만성질병을 유발하는 합성화학물질에 대한 비난의 목소리가 커지자 산업계는 은밀히, 아주 은밀히 나노입자를 개발해 대부분의 물질에 대체 중이다. 2012년 현재 나노입자와 관련된 특허만 210만 개가 넘는다. 1나노미터는 10억분의 1미터로 사람 머리카락 굵기의 약 10만분의 1크기 입자로 분자크기와 비슷한 것을 가리킨다. 나노입자로 만들어진 물질은 현재 2,000가지가 넘고, 우리나라에서 상품으로 만들어진 것만 해도 5만 가지를 넘으며 화장품과 그 용기에 가장 많이 활용되고 있다. 그러나 라벨에 성분을 표시하는 경우에도 나노물질이라는 표시는 하지 않고 있다. 국제적인 환경단체인 「지구의 벗(Friends of Earth)」은 2006년 5월 보고서에서 “석면 이후 환경과 건강에 가장 치명적인 해를 줄 수 있는 것은 나노물질로, 수억 명의 손과 얼굴에 수천 톤이 급속히 퍼지고 있다”고 경고했다.[52)]

나노입자로 만들어진 물건은 빛의 파장이 불안정해지면서 색깔이 변하게 된다. 그리고 입자가 작아지므로 표면적이 늘어나기 때문에 화학적 반응이 더 잘 일어나게 된다. 예컨대 나노입자로 된 합성첨가물인 ‘실리디움디옥시드’라는 물질을 케첩에 첨가하면 작아진 분자에서 생기는 점성 때문에 감자튀김 위에 케첩이 한꺼번에 쏟아지지 않고 병에서 천천히 흘러나오게 되고, 또한 나노입자 때문에 케첩의 색깔이 더욱 빨갛게 보여 신선한 느낌을 주게 된다. 또한 자외선 차단제 등 화장품과 궤양치료제 등 의약품의 원료로 사용되는 ‘티타늄디옥시드’나 ‘알루미늄실리케이트’라는 나노입자를 샐러드소스에 첨가하면 역시 더욱 밝은 색상을 띠게 되어 신선한 느낌을 주게 된다. 아이스크림이나 사탕 등의 색을 하얗게 변화시켜 먹음직스럽게 만들어주는 화학물질은 나노입자로 만들어져 합성보석으로 불리는 이산화티탄이다. 이산화티탄은 코발트를 섞어 만드는 물질로 자외선차단제, 피부 미백제, 페인트, 치아 미백제⑮, 인조섬유, 자동차 도장제, 소시지막, 젤라틴 캡슐 등에 사용하는 공업용 원료다. 요즈음은 백금(플래티늄) 나노입자가 항산화작용을 한다며 피부도 아름답게 해준다는 이유로 식당에서 음식과 생수뿐만 아니라 화장품(미백화장품)에도 첨가해 고가로 판매되고 있으나 백금이 항산화작용을 한다거나 피부를 아름답게 해준다는 주장은 단지 백금이 녹슬지 않고, 하얀색이라는 데서 힌트를 얻은 선전문구일뿐 과학적으로 증명된 사실은 아니다.

그런데 사용용도가 급속도로 퍼지는 나노입자가 위험한 까닭은 극도로 입자가 작기 때문에 인간의 통제에서 벗어난다는 사실이다. 나노입자는 분자가 작아지면서 바늘 같은 형태(석면 형태)를 띠고 있으며 산소분자보다도 작아 보호 마스크로도 걸러 내지 못해 폐와 간, 심장, 신장 등의 기관에 축적되기 때문에 ‘21세기의 석면’으로도 불린다. 나노입자는 입자가 너무 작기 때문에 폐의 입구에서 이물질이 폐로 들어오는 것을 막아주어 문지기 역할을 하는 폐 섬모의 방어막을 손쉽게 뚫고 들어가 곧 바로 폐 조직으로 침투해 혈소판을 파괴해 혈액을 끈적이게 만드는 등 각종 치명적인 질병을 유발시킬 가능성이 높다. 그리고 폐와 혈액 속으로 들어온 나노입자는 바늘 모양이기 때문에 혈관 벽 곳곳에 꽂혀 염증을 일으키고 폐암을 유발할 위험이 높다. 또한 나노입자는 분자크기이므로 조직과 조직 사이를 자유롭게 이동해 모든 조직을 파괴할 위험도 있다.[53)]

⑮ 치아 미백제에는 합성화학물질인 나노입자의 수산화인회석을 주로 사용한다.

게다가 자외선차단제 등 화장품에 들어 있는 나노입자는 땀구멍보다 훨씬 작아 쉽게 세포 속으로 침투할 수 있다. 이렇게 쉽게 피부 속으로 침투하는 성질을 이용해 '피부에 쉽게 침투하는 화장품'이라고 선전하고, 이를 소비자들은 효능이 좋은 기능성화장품으로 알고 고가로 구입한다. 그러나 사실 나노입자가 쉽게 피부 속으로 침투한다는 사실은 나노입자에 쉽게 노출되어 더 위험하다는 의미다. 그럼에도 불구하고 미국 환경보호청(EPA)은 규제완화라는 유령에 휩싸여 있기 때문에 2.5마이크로미터 이상의 물질에 대해서만 규제하고 그보다 더 작은 크기의 나노물질에 대해서는 산업체의 양심에 맡기고 있다. 때문에 많은 양심적인 의학자들은 나노화장품 등 나노입자가 들어간 제품은 의약품과 같은 정도의 안전성검사를 실시해야 한다고 주장한다.[54] 현재 우리나라에서도 의약품, 가공식품, 화장품, 건축자재, 의류, 생활용품 등에 광범위하게 사용되고 있지만 아무런 규제를 하지 않고 있다.

나노입자는 음식첨가제뿐만 아니라 살균제로도 많이 사용된다. 고대로부터 살균제로 사용해온 은을 나노입자로 만들어 의류, 기계, 가구 등 대부분에 살균제로 첨가하고 있다. 그러나 나노입자는 원래 물질에 비해 크기가 작아지면서 입자의 성질 자체도 변한다. 자연의 은이나 은이온 보다 은나노입자는 그 독성이 45배나 강하기 때문에 미국 환경청은 환경을 파괴하는 유해물질로 규정하고 있지만 규제완화 정책으로 인해 규제는 전혀 하지 않는다. "유해물질이니 알아서 조심하라."는 말이다. 우리나라는 그나마 이 같은 경고도 하지 않고 전적으로 기업의 자율과 소비자의 판단에 일임하고 있다. 강독성의 은나노물질이 특히 문제되는 것은 환경에서 유기물질을 분해해 생태계로 환원시키는 토양 박테리아를 파괴한다는 것이다. 뿐만 아니라 은나노입자는 토양의 박테리아만 파괴하는 것이 아니라 은나노세탁기, 은나노항균제 등을 통해 은나노입자가 대량으로 대기 중에 분산되면서 우리의 폐와 간, 신장, 심장, 눈 등을 크게 파괴할 우려가 제기되고 있다.[55] 이 때문에 나노입자는 합성화학물질만큼이나 우리의 면역체계를 크게 손상시키며 각종 질병을 일으킬 수 있다.

바늘 모양을 하면서 강독성을 일으키는 은나노입자는 물, 공기, 생활용품 등에 광범위하게 퍼지기 시작하면서 봄날의 아지랑이와 같이 우리의 코, 입, 피부를 통해 손쉽게 체내에 들어와 치명적인 질병을 일으킬 위험이 크지만 이식수술 이외에는 치료방법이 없다. 한번 유입된 나노입자는 배출이 거의 불가능하기 때문이다. 반면 알루미늄 나노입자는 공기와 접촉하면 쉽게 폭발하기 때문에 화재에도 무방비 상태가 된다. 또한 중요한 문제는 나노입자가 대부분 금속으로 만들어진다는 사실이다. 설령 천연의 금속을 원료로 사용한다 해도 분자의 크기를 줄이기 때문에 성질이 바뀌면서 자연에 존재하지 않는 물질로 변한다.[56] 천연의 물질과 분자식이 같다고 해도 분자의 크기나 모양 등 물리적으로 다르게 되면 이것은 전혀 화학적으로 다른 물질이다. 자연의 물질이 아닌 경우에는 우리의 면역체계는 이를 처리하지 못해 소화도 배출도 시키지 못한다.

특히 가공식품에 첨가되는 합성단백질의 구조가 꽃가루 단백질의 구조와 비슷하기 때문에 가공식품의 합성단백질에 이상 반응을 보였던 면역체계는 꽃가루에도 즉시 이상 반응을 보여 항체를 만들기 때문에 천식이나 비염 알레르기, 신경성 피부염 등의 환자가 크게 늘어난다. 현재는 합성비타민도 나노입자로 만들고 있다. 합성비타민이 체내에서 소화되지 않는다는 점을 개선시키기 위해 효소의 수용체로 쉽게 흡수되도록 나노입자로 만든다. 그러나 합성비타민이 만일 체내에서 흡수된다면 그 위험은 흡수되지 않고 지방층에 축적되는 경우보다 수십 배 더 많은 질병을 일으킬 것은 뻔한 사실이다. 게다가 요즈음은 나노입자를 치아대체용으로도 사용하고 있다. 임플란트의 부작용이 심해 환자들이 시술을 꺼려하자 치과의사들은 나노입자를 이용한 나노플란트를 사용하고 있다. 그러나 임플란트의 주원료인 수

은이나 베릴륨 등이 발암물질이고, 나노입자로 변형된 발암물질은 쉽게 입안으로 방출되고 또한 그 모양이 바늘모양을 하고 있어 폐, 간, 신장, 심장, 혈관, 뇌 등에 침투할 위험이 더욱 크고 한번 침투하면 제거가 불가능하기 때문에 치명적인 물질로 문제되고 있다. 나노입자는 타이어에도 광범위하게 사용되는데 타이어에 나노입자의 점토를 섞으면 마모가 느려지기 때문이다. 그러나 아스팔트에서 광범위하게 분자로 마모되어 공기 중에 분산되는 나노입자는 운전자뿐만 아니라 인류 전체의 건강을 위협하고 있다.

7장. 모공에 독을 채우다. - 보습제.

보습제란 피지가 부족한 피부의 모공 속에 들어가 피부를 촉촉하게 해주는 성분으로 유성인 에몰리언트와 수성인 휴멕턴트와 모이스처라이저가 있다. 그런데 아무런 부작용이 없이 체내에서 인체의 피지와 같은 작용을 하는 가장 안정적인 보습제는 천연의 맑은 물(계곡물 또는 약수, 지하수 등)과 천연의 지방(식물성이든 동물성이든 무관하다), 그리고 과일즙이다. 시중에서 흔하게 '천연성분 3퍼센트를 첨가했다.'는 천연화장품을 볼 수 있다. 그러나 실체를 알고 보면 이것은 소비자를 유혹하기 위한 과대 선전 문구에 불과하다. 화장품에 보습성분으로 사용하는 천연 아미노산이나 식물농축액의 원액에는 보통 3퍼센트의 아미노산이나 식물농축액이 들어 있다. 3퍼센트 함량의 식물농축액 3퍼센트를 첨가했다는 말이니 $0.03\times0.03=0.0009$의 함량이 들어 있다는 말이다. 결국 '3퍼센트의 천연농축액 첨가'라는 말은 전체에서 천연성분의 함량은 0.09퍼센트라는 말이다. 나머지 99.91퍼센트는 물과 합성 알코올, 합성 계면활성제, 합성 폴리머 등으로 구성되어 있다.

게다가 더욱 중요한 사실은 아미노산(합성 계면활성제 또는 보습제의 원료)이나 식물농축액, 그리고 피부를 탄탄하게 해주는 단백질인 콜라겐과 엘라스틴도 사실은 합성화학물질이 대부분이다. 콜라겐이나 엘라스틴은 피부에 탄성을 주는 기능을 하는 단백질이지만 화장품이나 건강보조식품에 함유돼 있는 콜라겐 등의 성분은 합성화학물질에 이름만 동일하게 붙인 것에 불과하기 때문에 전혀 피부에 탄성을 주지 못하고 오히려 면역체계를 파괴해 피부질환만 유발시킬 수 있다. 그리고 화장품에 천연이라는 이름으로 첨가되는 비타민C도 사실은 산화방지제(방부제) 기능을 하는 합성화학물질이다. 단지 이름만 선전용으로 비타민C라고 붙였을 뿐이다. 에몰리언트에 첨가하는 기름인 스쿠알렌이나 트리옥타노인도 사실은 천연이 아니라 합성지방이다. 대부분 천연이란 말은 단지 선전문구일 뿐이다.

화장품에 쓰이는 타르색소, 방부제, 킬레이트제(산화방지제), 자외선차단제 등의 원료는 모두 석유의 폐기물인 타르나 페놀에서 합성해내는 물질이다. 규제완화라는 유령에 휩싸인 미국, 우리나라 등에서 의약품, 가공식품, 화장품 등에 아무런 규제를 하지 않기 때문에 나타나는 현상이다. 이 때문에 한 조사에 따르면 천연성분이 함유된 보습제를 사용하는 20대 여성의 90퍼센트가 피부노화를 겪고 있다고 한다.[57] 천연성분이 아니거나 극히 일부만이 천연성분이고 나머지 대부분은 합성물질이기 때문이다. 합성화학물질은 자연에 존재하지 않는 물질이어서 인체에 해롭지 않은 것은 단 하나도 없다. '해롭지 않은 합성물질'이라는 표현은 아직 위험성이 확인되지 않았다는 말이다. 언제 치명적인 위험이 보고되면서 사용이 금지될 지는 아무도 모른다.

그리고 콜라겐 등 피부를 탱탱하게 해준다는 보충제를 복용해도 대사과정을 통해 일단 분해되어 재합성과정을 거치기 때문에, 그리고 콜라겐 등을 피부에 바를 경우 피부로는 체내로 제대로 흡수되지 않기 때문에 거의 효과가 없다. 이들은 모두 합성화학물질로 만들어지기 때문에 오히려 부작용만 유발시킨다. 평소에 야채와 과일, 천연생수, 천연소금, 천연효

소 등 가공되지 않은 음식을 자주 섭취하면서 약을 끊고 합성물질로 이뤄진 화장품을 줄여가면 면역체계가 회복되면서 콜라겐, 엘라스틴, 히알루론산 등 피부를 탄력 있고 촉촉하게 해주는 성분들을 체내에서 왕성하게 생성해준다. 특히 천연생수인 지하수나 약수, 그리고 과일즙 등은 최고의 보습제다. 천연생수는 피부를 탄력 있게 해줄 뿐 아니라 관절염, 골다공증, 신장질환, 비만, 두통 등 각종 질병도 예방해준다. 반면 피부질환인 민감성피부나 건조성피부를 유발시키는 위험 물질은 대표적인 것이 합성화장품과 드라이클리닝을 한 의류에 남아 있는 퍼클로로에틸렌이다. 합성세제인 퍼클로로에틸렌은 1급 발암물질이다.

입술은 지방조직이 거의 없는 얇은 진피층으로 덮여 있기 때문에 쉽게 건조해지고 또한 상처도 쉽게 난다. 이런 단점을 해결해준다며 나타난 화장품이 립스틱⑯이다. 그러나 그 원리는 자연의 조화를 따르는 방법이 아니라 합성 계면활성제로 피부장벽을 파괴하고 합성 색소와 합성 지방을 모공에 침투시킨 후 입술의 겉 표면을 합성 폴리머라고 하는 얇은 피막(코팅)으로 덮는 것이다. 자연적으로 얇은 피부조직을 보호하기 위해서는 천연의 피부장벽이 반드시 필요한데 이를 화공약품으로 제거하고 그 위에 화공약품을 덧칠하니 피부건강은 물론 면역체계는 어떻게 되겠는가?

대부분의 화장품이 산뜻한 느낌을 주는 이유는 크림 속에 합성 계면활성제와 합성알코올이 들어 있어 피부장벽을 제거하기 때문이다. 그리고 모공에 새로 프로필알코올, 글리세롤이나 소르비톨(바셀린)이라는 합성 알코올과 합성 지방, 물을 채워 넣고 그 위를 폴리머로 코팅하기 때문이다. 모든 화장품이나 향수에 방부제로 첨가하는 공업용 알코올인 프로필알코올⑰은 치명적인 1급 발암물질로 피부에 바른 후 15분이면 간으로 침투해 간에 큰 부담을 주게 된다.[58] 그리고 합성 지방을 세포 속 깊숙한 곳으로 전달해주는 나노물질이 리포솜이다. 우리가 리포솜을 주의해야 하는 이유는 리포솜이 1급 발암물질인 클로로포름이나 메틸알코올을 원료로 해서 합성해낸다는 사실이다. 더구나 이 합성 리포솜을 나노크기의 입자로 잘라내 피부 깊숙이 침투시키고 있다.

한편 영양크림에 비해 에센스에는 합성 지방이 더 많이 들어 있기 때문에 합성 계면활성제도 더 많은 함량이 들어 있어 피부건강에는 더 위험하다. 합성 지방(합성 폴리머)이 많을수록 계면활성력이 떨어지기 때문에 합성 계면활성제의 함량을 높여야 한다. 대부분의 주름개선화장품이 에센스로 이뤄져 있는 까닭이 이 때문이다. 마스크팩에는 합성 계면활성제인 에센스 성분이 많이 들어 있어 강산성을 띠기 때문에 마스크팩을 붙이고 잠이 드는 일이 없도록 특히 조심해야 한다. 그러나 오이, 과일 등 천연의 마스크팩은 계면활성력이 없고 또한 인체의 산성도와 비슷한 약알칼리성을 띠고 있어 아무런 부작용이 일어나지 않는다.

주름개선화장품에는 합성 계면활성제가 많이 들어 있기 때문에 중성세제와 비슷하다. 이

---

⑯ 립스틱은 일반적으로 합성 색소 5퍼센트, 자외선차단제인 이산화티탄 등이 10퍼센트, 립스틱을 단단하게 하기 위해 석유의 폐기물에서 추출하는 합성 왁스 파라핀이 20퍼센트, 합성 계면활성제가 20퍼센트, 합성 지방인 캐스터오일이 40퍼센트, 기타 합성 향료와 합성 냄새제거제, 합성 방부제 등이 5퍼센트를 차지하고 있다. 특히 립스틱이나 메니큐어, 모발염색제 등에는 침투력을 높이기 위해 치명적인 중금속인 납을 첨가하는 경우가 대부분이고 파라핀 자체도 발암물질이지만 파라핀이 물이나 알코올에 잘 녹지 않기 때문에 이를 화장품에서 액체로 용해시키기 위해 합성 에테르, 클로로포름, 벤젠 등의 발암물질을 첨가한다. 특히 이렇게 벤젠 등으로 녹인 파라핀은 과일이나 야채를 코팅하는 재료로도 사용된다. 납은 기형아출산, 신경마비, 지능저하, 간부전증 등의 부작용을 일으키는 것으로 알려져 있다. 그리고 립글로스, 아이새도우, 립스틱의 합성 계면활성제로 주로 사용되고 있는 라놀린은 알레르기, 피부 주름 등을 일으키기 때문에 주의해야 할 성분이다. 그리고 립스틱의 색조로 사용되는 이산화티탄은 바늘모양의 나노입자로 되어 있어서 모공을 통해 쉽게 인체 내로 침투해 폐와 간, 심장 등에 이상을 일으킬 위험이 지적되고 있다.

⑰ 프로필알코올(메틸알코올)은 병원에서 사용하는 소독용 알코올로 사용되기도 한다.

같은 화장품을 피부에 바르게 되면 피부장벽이 파괴되면서 모공으로 각종 합성화학물질이 들어가게 된다. 결국 체내로 흡수된 합성화학물질은 혈류를 타고 간이나 신장으로 들어가 면역체계를 무너뜨리게 된다. 면역체계가 무너지면서 모공은 수분을 유지하는 기능이 약해지고 이 때문에 피부는 건조해진다. 건조해진 피부 때문에 보습화장품을 사용하게 되고 결국 되풀이 되는 화장품의 사용은 간 기능 악화, 신장질환, 유방암 등을 유발하게 된다. 특히 합성 계면활성제와 합성 폴리머 분자는 여성 호르몬인 에스트로겐과 유사한 구조를 갖고 있어서 체내에 들어오게 되면 환경호르몬으로 작용하기 때문에 아토피, 유방암, 자궁암뿐만 아니라 기형아출산의 위험도 크다. 많은 여성이 피부가 건조해지기 때문이라기보다 피부가 땡기며 아프기 때문에 보습제를 바르는 이유가 이 때문이다.

따라서 출산이 끝나지 않은 여성은 영양크림, 보습제, 로숀, 립스틱, 자외선차단제 등의 화장품 사용을 자제하는 것이 현명하다. 그리고 여드름치료를 위해 주류의사들이 많이 처방하는 비타민A나 호르몬차단제, 여드름용 피임약은 여성의 면역체계를 크게 무너뜨릴 위험이 있으므로 주의해야 한다. 질병을 근본적으로 치료하는 것은 음식이나 약초, 천연소금 등이지 합성화학물질로 만들어진 의약품이 아니다. 마찬가지로 피부에 영양을 공급해 피부를 건강하게 유지시켜주는 것은 천연음식, 천연소금, 천연식초 등이지 합성화학물질로 만들어진 화장품이 아니다. 합성화학물질은 단지 순간적인 변화만 일으킬 뿐, 수십억 년의 진화과정에서 접해보지 못한 물질이어서 각종 암, 심장질환, 고혈압, 신부전증 등 만성질병이라는 치명적인 부작용을 일으킨다.

피부가 필요로 하는 영양은 천연의 영양을 말하는 것이지 합성화학물질로 만들어진 가짜 영양을 말하는 것이 아니다. 또한 영양을 공급하는 것은 체내의 순환계를 흐르는 혈액이지 모공을 통해서는 단 한 분자도 영양을 공급할 수 없다. 피부를 건강하게 만들어주는 지방(피하지방), 단백질(콜라겐과 엘라스틴), 탄수화물, 비타민, 코엔자임Q10 등 천연의 영양은 야채나 과일 등 천연의 음식 속에 풍부하게 들어 있다. 게다가 화장품에 함유되어 있는 계면활성제, 방부제, 향료, 나노입자 등의 합성화학물질은 적게는 수십 가지에서 많게는 수백 가지여서 각 성분이 혼합돼 상승작용을 일으킬 때는 더욱 치명적인 독소를 만들어 낼 위험이 크다. 합성화학물질 A와 B가 합쳐지면 새로운 합성화학물질 C가 된다. 이렇게 만들어진 C가 D와 반응하면 또 새로운 합성화학물질 K가 된다. 이런 반응은 체내에서 무한으로 이뤄지고 있다. 이것이 상승작용이다. 특히 이런 위험이 증가하는 까닭은 여성들이 보통 에센스, 로숀, 영양크림, 미백제, 자외선차단제 등 10여 가지의 화장품을 중복해서 사용하기 때문이다.

8장. 방사선으로 피부를 깎아내다 - 레이저 박피수술.

많은 여성들, 특히 중년의 여성들은 노화에 스트레스를 받으며 주름이나 기미 제거에 효능이 있다는 기능성 화장품에 열광한다. 폐경이나 노화는 생명의 자연스런 과정이지 주류의사들의 주장대로 질병이 아니다. 더구나 약이나 화장품으로 치료할 수 있는 질병은 더욱 아니다. 주류의사들은 “피부노화의 원인은 자외선노출, 음주, 흡연이므로 술과 담배를 피하고 꾸준히 자외선차단제를 바르며 약을 복용하면 노화를 예방할 수 있어 건강한 피부를 유지하며 100세까지 장수할 수 있다.”고 하며 심지어 습진까지도 흡연으로 그 원인을 돌리려 한다.[59]

그러나 이것은 거짓 연구를 바탕으로 황금탑을 쌓으려는 선전문구일 뿐이다. 음주와 흡연을 모든 만성질환의 원인으로 돌리는 까닭은 단지 과학적인 근거 없이 미국식 청교도 이

데올로기에 세뇌되었기 때문이다.⑱ 사실 일반적으로 30대 후반까지는 정도를 넘어설 정도로 장기간 태양에 노출시키거나, 의약품, 식품첨가제, 화장품 등으로 면역체계가 무너지지 않는 한 눈가에 주름이 생기는 일은 거의 없다. 주름이나 기미가 생기는 원인은 면역체계가 약해져 모공에서 피지나 수분을 적절하게 가둬두는 기능을 잃어 피지나 수분이 증발하고 모공이 좁아지기 때문이다. 즉 공기가 빠진 축구공같이 되기 때문이다. 노화된 피부를 건강하게 회복시키려면 천연의 영양소와 햇빛이 필요하다. 태양자외선을 자주 받으면 비타민D가 합성돼 피부질병 뿐만 아니라 대부분의 만성질환을 예방해준다.

게다가 알레르기성 피부 질환인 습진은 면역체계가 무너져서 발병하는 인체의 경고이므로 습진이 있는 부위에 강독성 스테로이드 연고를 바른다고 치료되지 않는다. 스테로이드는 강독성의 합성 마약인 진통제이기 때문에 순간적으로 증상을 완화시킬 수는 있지만 근본적인 치료는 아니다.⑲ 오히려 스테로이드 같은 합성 마약은 환자의 뇌기능까지 파괴해 공격성 또는 산만성 정신질환을 유발시킬 위험도 크다.

1970년대부터 미국에서 합성화학물질의 위험성을 경고하며 천연의 음식으로 질병을 치료하는 활동을 펼쳐온 벤 파인골드는 수년간 의약품으로 습진치료를 해왔지만 오히려 점점 악화돼 가는 40대 여성의 방문을 받았다. 그는 몇 가지 검사(주류의사들이 하는 X선 검사 등이 아닌 촉진과 대화를 통한 검사)를 하고 습진이 후천적으로 발병했음을 안 그는 약과 가공식품을 중단하고, 천연식초, 천연소금 등 천연음식을 섭취할 것을 권고했다. 그러자 며칠 만에 습진이 깨끗하게 치료됐다. 며칠 후 다른 정신과 의사에게 전화가 왔다. “선생은 어떤 치료를 했기에 제가 2년간 각종 약을 바꿔가며 치료하려 했지만 점점 악화되어 가는 정신병을 이렇게 쉽게 치료했습니까?” 이것이 천연 음식의 효능이다. 약과 가공식품을 중단해 합성화학물질의 침투를 중단시키고 깨끗한 약수, 천연의 음식, 천연의 약초 등을 섭취하면 모든 만성질병은 쉽게 치료된다.[60)]

피부주름을 개선하기 위해 알파-히드록시산(AHA)이 포함된 주름 개선용 기능성 화장품을 사용하면 각질을 빠르게 제거하고 진피 내의 콜라겐을 합성하여 피부생성을 촉진한다고 한다. 합성 계면활성제로 그나마 조금 남은 피지를 제거하고 수분과 AHA를 모공에 흡수시킨 상태로 피부에 합성 폴리머로 이뤄진 얇은 코팅막을 만들어 수분의 증발을 막는 원리다. 초기에는 알파-히드록시산을 사탕수수의 글리콜산, 우유의 락트산, 포도의 타르타르산, 레몬의 시트르산, 사과의 말산, 아몬드의 만델산 등 천연의 물질에서 추출했지만 현재에는 자본주의에 따른 이윤의 논리에 의해 석유의 폐기물에서 대량 생산하고 있다. 반면 코팅은 땀, 피지, 수분 등의 증발을 막기 때문에 피부의 노폐물을 모공 속에 가두게 되고, 피부호흡을 막으며, 유방암을 유발하는 것으로 알려진 합성 폴리머가 혈류를 타고 간이나 호르몬샘으로

⑱ 모든 질병의 원인을 음주와 흡연으로 돌리는 주류의학계의 실체에 대해서는 필자의 세 번째 책 “의사들은 왜 인류를 속이는가”에서 자세히 다루고 있다.

⑲ 무좀이나 습진 치료제는 대부분 합성 스테로이드를 주성분으로 한다. 합성 스테로이드는 마약의 일종으로 강력한 진통제이기 때문에 일시적으로 가려움이나 쓰라림 등을 완화시켜주지만 장기적으로는 피부를 통해 스며들어 간, 신장, 폐, 심장 등을 파괴한다. 따라서 무좀치료제를 장기간 투약하는 사람은 관절염, 당뇨병, 고혈압, 간부전, 신부전 등으로 이어질 위험이 높아진다. 스테로이드 성분은 화장품에는 함유하지 못하도록 금지하고 있으나 이 성분이 기능성화장품에서 종종 발견되기도 한다. 이 마약은 존 F. 케네디 대통령의 건강을 뿌리째 뽑아버린 마약으로 유명하다. 케네디가 암살된 후 부검을 맡았던 의사들의 공동된 의견은 스테로이드 마약의 상습적인 처방으로 케네디의 척수와 관절 등이 이미 회복 불가능한 상태로 파괴되어 그가 암살되지 않았다 해도 결코 임기를 채우지 못했을 것으로 판단했다. 결국 케네디의 주치의인 제이콥슨은 스테로이드 마약을 과도하게 처방한 혐의로 의사 자격을 박탈당한다. 필자도 20년 정도 발에 습진을 앓아 왔지만 약과 가공식품을 중단하고, 외출할 때 외에는 양말을 신지 않는 생활 등으로 독소를 제거하자 2년 정도 지나면서 거의 호전된 상태다.

이동하게 되어 치명적인 부작용을 유발한다. 게다가 대부분의 주름개선용 화장품에는 나노입자인 이산화규소가 첨가돼 있어 피부를 민감성피부로 변형시키기도 하고 결국에는 폐암을 유발하는 등 심각한 부작용을 초래할 수 있다. 대부분 자연에 존재하는 천연의 물질은 피부장벽을 파괴하지 않으며 오히려 면역체계를 강하게 만들어 피부장벽을 회복시켜준다.

흔히 피부과에서 피부노화에 대해 진료를 받으면 대부분의 주류의사들은 화학박피나 레이저박피를 받을 때는 물론 평소에도 자외선차단제와 미백크림 또는 비비(BB)크림⑳을 꾸준히 바르고 정기적으로 병원에서 비타민A의 합성을 촉진한다는 레티노이드를 처방받아 복용하라고 한다. 그러면서 복용하는 레티노이드나 토코페롤(비타민E)를 중단하면 요요현상이 일어나 이마에 주름이 악화되고, 피지가 증가하면서 비만 증상도 나타난다고 공포를 조성한다.[61] 그러나 피부장벽은 천연의 보호막이어서 이를 합성 계면활성제 또는 레이저로 제거하는 행위나 폐암 등의 원인으로 지목되고 있는 나노입자로 구성된 자외선차단제를 자주 바르는 것은 위험을 불러올 수 있다. 그리고 합성 비타민을 상시 복용할 때도 면역체계가 크게 무너지면서 오히려 피부노화를 촉진시킬 위험뿐만 아니라 전체의 건강도 크게 악화될 우려가 있다. 특히 레이저치료는 방사선을 방출하기 때문에 안과에서 행하는 라섹 또는 라식수술① 만큼이나 위험한 수술이다.

2002년 여드름치료와 각질제거를 위해 레이저 박피수술을 받은 50명의 환자를 추적 조사한 미국의 연구에 의하면, 시술 후 시간이 흐르면서 3명에게서 홍반증이 나타났고, 20명에게서 색소침착증이, 나머지 27명에게서 피부위측증이 나타났다고 한다. 이로 인해 계속해서 재수술 또는 부작용을 치료하는 조치를 해야 했다. 레이저박피의 위험은 단기간에 나타나는 부작용도 문제가 되지만 더 큰 문제는 방사선과 항생제 그리고 에피네프린, 리도카인, 프로포폴, 미다졸람, 펜타닐 등의 마취제에 노출됨으로 장기적으로 면역체계가 무너진다는 것이다. 이 같은 위험한 증상이 나타남에도 불구하고 이 연구를 수행한 피부과 의사들은 재수술을 통해 피부를 거의 복원했다며 레이저 박피술은 다른 수술에 비해 안전하다고 결론을 내린다.[62] 면역체계의 중요성을 이해하지 못하는 현대의학의 무지를 보여주는 것이다. 지금도 피부과의사들은 문신이나 여드름자국 등을 제거하는데 레이저박피는 가장 효과적이고 거의 부작용이 없다며 목소리를 높이고 있다. 중요한 사실은 지구상에 존재하는 물질 중에서 가장 위험한 물질이 방사선이다.[63]

화학박피나 스케일링은 초음파② 또는 글리콜릭산, 살리실산, 제스너액 등 강산성의 합성

---

⑳ 비비크림은 피부과에서 강한 박피수술을 한 후 치료와 병행해서 바르는 화장품으로 계면활성 성분, 자외선차단 성분, 피부재생 성분, 피지제거 성분, 피부 코팅용의 폴리머 성분 등이 종합적으로 함유되어 있다. 따라서 강독성 계면활성제나 레이저로 피부를 벗겨낸 후에 여러 가지 합성 성분이 첨가된 고가의 비비크림을 바르게 되면 약해진 피부에 치명적인 부작용을 일으켜 민감성피부나 건조성피부로 변형될 위험이 크다. 게다가 비비크림에 첨가해 천연성분이라고 선전하며 고가로 팔리고 있는 콜라겐이나 플라센타, 마치현 등은 모두 합성화학물질에 이름만 천연의 이름과 동일하게 붙인 가짜다. 때문에 천연성분인줄 알고 잠잘 때도 씻지 않고 그대로 잠드는 행위는 극히 위험하다. “화장은 하는 것보다 지우는 것이 더 중요하다.”는 말을 명심해야 한다.

① 라섹이나 라식수술을 받은 환자들의 56퍼센트 이상이 안경이나 콘택트 렌즈로도 교정이 불가능할 정도로 1년 내에 시력이 급강하하는 것으로 밝혀졌다. 특히 라식수술을 받은 후 시력이 악화된 사람들 중 75퍼센트 이상은 야간에 물체를 확인할 수 없다는 이유로 운전면허취득에도 실패하는 것으로 밝혀졌다. 이런 이유로 필자가 안과 의사들을 취재한 결과 대부분이 친인척에게는 라식수술을 받지 말 것을 종용하는 것으로 확인됐다. 이는 산부인과 의사들이 제왕절개수술을, 피부과 의사들이 박피수술을, 치과 의사들이 아말감과 임플란트 치료를 친인척에게는 피하도록 종용하는 현상과 비슷하다.

② 초음파치료는 20킬로헤르쯔의 초음파에서 나오는 고온을 이용해 기미나 주근깨를 태우는 방법으로 고온에 의해 근육세포에 화상을 일으키거나, 혈관 속의 헤모글로빈을 파괴하는 부작용이 일어날 수 있다. 초음파나 레이저로 미사일의 원리를 이용해 인체의 특정 부위만 골라 치료한다는 주류의사들의 말은 과학적으로 근거

계면활성제로 피부장벽뿐만 아니라 가장 바깥층의 피부를 녹여 벗겨내는 시술로 오히려 색소침착을 유발할 위험이 크다. 특히 모든 화장품에 함유되어 있는 합성화학물질과 레이저치료 중에 다량으로 방출되는 방사능은 체내의 지방층에 축적되어 태아에게도 치명적인 악영향을 미치기 때문에 출산이 끝나지 않은 여성은 가능한 한 화장품의 사용과 레이저박피를 피하는 것이 현명하다.[64] 그리고 출산이 완전히 끝난 후에도 레이저치료를 받을 경우에는 반드시 보호안경을 써야 한다. 레이저에서 방출되는 고농도의 방사능③은 눈의 수분에 쉽게 흡수되기 때문에 시력을 크게 약화시키고 경우에 따라서는 실명할 위험도 크기 때문이다.

사실 피부과에서 박피를 할 때 깎아 내는 피부 표피는 아직 성숙하지 못한 세포를 보호하고 보습 방벽을 형성하는 기능도 한다. 때문에 무리한 박피는 피부 바깥쪽에 있는 성숙한 피부를 제거함으로써 아직 성숙하지 못한 세포를 외부 환경에 일찍 노출시키게 된다. 미성숙 세포는 포동포동하고 수분을 많이 머금고 있기 때문에 더 밝고 포동포동해 아기 피부 같이 보인다. 그러나 미성숙 세포는 외부 환경에 적응이 어려워 쉽게 지치고 건조해져 정상세포에 비해 더 쉽게 노화가 일어난다. 때문에 박피를 한 후에는 자연의 방법에 따른 피부 관리에 특히 만전을 기울여야 한다.

화장품업계의 지원을 받아 수행한 1996년 매튜 스틸러의 연구와 1997년 린 드레이크의 연구에 의하면 노화가 진행된 피부에 8퍼센트의 알파-히드록시산이 함유된 화장품을 오랜 기간 바른 경우 '미미하지만 분명한' 효과가 나타났다고 한다.[65] 즉, 효과가 미미하다는 것이다. 반면 천연이 아닌 합성화학물질로 만들어진 화장품에는 반드시 의약품과 같은 부작용이 따른다. 따라서 강독성의 합성 알파-히드록시산이 첨가된 주름개선제에도 알레르기, 피부화상, 각종 질병 등 부작용이 계속해서 보고되고 있다. 특히 주름개선용 성분 중 프로레티놀은 나노입자로 피부 깊숙이 침투하기 때문에 각종 질병을 야기한다. 사실 의료계의 주요 수입원이 암환자이듯이, 화장품업계의 주요 수입원은 기능성 화장품이다. 또한 암 치료의 부작용이 너무 크듯이, 기능성 화장품의 부작용 역시 너무 크다.

그리고 미용수술은 불쾌감을 주는 부위의 피부를 수술로 제거하는 것이고, 레이저치료는 방사선으로 코, 입, 이마 등의 피부를 태우는 것이고, 보톡스④ 주사는 신경근육에서 호르몬인 아세틸콜린의 분비를 억제해 안면 근육을 마비시키거나 땀의 분비를 막아 피부가 주름지는 것을 막는 시술이다. 한편 미용수술에서는 주로 알칼리성 용액을 사용하여 맨 바깥층의 각질을 녹이는데 알칼리용액은 독성이 강하기 때문에 의료인만 사용이 허가되고 있다. 그러나 이러한 박피수술이나 레이저치료 등의 미용수술은 그 효과가 영구적인 것이 아니다. 색

가 없다. 초음파의 위험에 대해서는 필자의 저서 "병원에 가지 말아야 할 81가지 이유"에서 자세히 다루고 있다.

③ 일반적으로 진단이나 치료에 사용하는 의료기기에서 방출되는 방사능량은 50~400rem이다. 낮은 농도의 X선 촬영 시 50rem 정도의 방사능에 노출되고, 반면 암치료에 쓰이는 방사선은 400rem 정도다. 그런데 물리학자 마크 하트의 계산법에 의하면 일시에 300rem을 쬐면 태아가 사망하거나 여성은 생식기가 전부 파괴돼 불임증에 걸리고 500rem에 노출되면 사망한다고 한다. 이때 500rem은 100W 전구를 단 4초간 켤 수 있는 에너지에 불과하다. 방사선이 이토록 위험한 까닭은 고도로 농축된 에너지로 자연에 존재하는 않는 에너지로 인체 내에서 활성산소를 대량으로 만들어 내기 때문이다.

④ 보톡스는 보툴리누스균(BTX)이라는 강력한 세균이 만들어 내는 독소로 100만분의 1g만 마셔도 폐가 파괴돼 즉사할 정도로 지구상에 존재하는 독 중에서 가장 치명적이다. 주름을 펴거나 턱의 괄약근을 줄일 때, 또는 눈의 근육을 마비시켜 사시를 교정할 때 사용하는 보톡스 독소는 10억분의 1그램으로 희석해 사용하며, 이렇게 희석된 독소는 피부 밑에서 주름을 만드는 신경전달물질인 아세틸콜린의 분비를 막아 정상적인 신경을 마비시키는 작용을 한다. 그러나 보톡스의 약효는 3~4개월 밖에 유지되지 않기 때문에 주기적으로 계속 보톡스를 주입해야 하며, 반면 장기적으로 사용하면 다른 근육까지 마비되는 부작용과 보톡스에 함유되어 있는 수은 등 다른 성분에 의해 면역체계가 크게 무너지는 부작용이 보고되고 있다.

소침착은 대부분 다시 일어나므로 일정 기간을 두고 계속 되풀이해야 한다.

여성들이 흔하게 시술받는 모공 케어의 경우도 깔때기 모양으로 생긴 모공의 윗부분을 레이저 등으로 깎아내리는 방법이다. 모공은 천연 보습제인 피지와 체내 노폐물을 배출시켜 피부를 탄탄하고 건강하게 유지시켜 주는 기능을 한다. 그런데 이러한 모공의 크기는 부모로부터 물려받은 DNA의 유전정보에 의해 이미 선천적으로 결정되어 있기 때문에 고농도의 알코올이 함유된 화장품이나 박피로 모공을 줄인다 해도 이는 잠시 나타나는 증상일 뿐 다시 원상태로 회복된다. 모공이 커지는 이유는 피부노화에 따른 자연적인 과정이어서 모공을 태어날 때보다 작게 할 수 없지만 면역력을 강화시키는 방법으로 모공이 커지는 것을 조금 지연시키는 방법이 가장 현명한 모공 케어다.

고농도의 합성 알코올은 계면활성력이 강하기 때문에 피부의 세포 속으로 들어가 세포를 잠시 부풀게 할뿐이다. 합성 알코올은 면역체계를 무너뜨려 오히려 피부건강을 약하게 하고, 방사선이 다량 방출되는 레이저나 강독성의 알칼리용액으로 시행하는 박피는 피부질환인 민감성피부나 건조성피부를 유발시킬 위험이 크다. 의약품이 자연에 존재하지 않는 합성화학물질로 만들어졌기 때문에 태생적으로 치명적인 부작용을 안고 있듯이, 화장품도 자연에 존재하지 않는 합성화학물질로 만들어졌기 때문에 태생적으로 치명적인 부작용을 안고 있다.

미용과 관련해 미용실은 오래 전부터 여성의 삶에서 중요한 부분을 차지해 왔고, 오늘날에는 남성에게도 점점 중요한 삶의 일부가 되어가고 있다. 그러나 지금까지 무심히 여겨왔던 미용실에서 합성화학물질로 만들어진 화장품, 염색약, 향수 등의 위험이 알려지고 있다. 많은 연구에 의하면 미용사들이 다른 직종에 종사하는 여성들에 비해 불임, 자연유산, 기형아출산 및 미용사 자신들의 경우에도 학습장애, 행동장애 등의 부작용이 크게 나타난다고 한다. 이는 미용사들이 염화메틸렌(메니큐어 제거제), 합성 에스트로겐, 포름알데히드, 각종 중금속 등이 함유된 합성세제, 린스, 표백제, 염색제, 메니큐어, 컨디셔너, 합성비타민, 헤어스트레이트 등 치명적인 부작용을 불러올 수 있는 합성제품을 자주 사용하기 때문이다.[66)]

9장. 인공자외선을 막아라.

피부는 태양자외선을 받으면 티로시나아제라는 산화효소가 작용해 멜라닌을 만들어 낸다. 이 멜라닌은 태양자외선이라는 화학 광선을 흡수해 피부에서 독성 성분을 만들지 못하도록 하는 매우 안전하고 효율적이며 아무런 부작용이 없는 천연의 자외선차단제다. 자외선(UV)은 3가지 종류로 분류된다. UVA는 피부의 노화를 촉진하기 때문에 노화광선이라 하고, UVB는 피부표면의 혈관을 이완시켜 붉은 피부를 만드는 작용을 하기 때문에 화상광선이라고 한다. 반면 UVC는 대기 상층부에 있는 오존층에 거의 흡수되기 때문에 지구 표면에는 도달하지 않는다. 멜라닌세포가 UVA에 노출되면 자극을 받아 멜라닌색소를 만들어낸다. 호주의 제약회사인 에피탄에서 개발한 멜라노탄은 멜라닌색소의 생성을 자극하기 위해 합성화학물질로 만들어진 의약품이어서 그 작용은 미미한 반면 구토, 설사, 심혈관질환 등 각종 부작용이 보고되고 있다.

1930년대에 미국의 화장품업계가 주류의사들을 앞세워 자외선이 피부노화를 유발한다며 자외선차단제로 자외선을 효과적으로 차단하면 피부노화를 예방해 늘 젊은 피부를 유지할 수 있다고 선전했다. 그 당시 주류의사들이 손에 들고 효능을 강조했던 합성 성분은 살리실산벤질과 신남산벤질이었지만 후에 이들 성분은 노화방지에 아무런 작용을 하지 못하고 오히려 각종 질병만 유발한다는 사실이 밝혀지면서 사라졌다. 그 후 1960년대부터 다시 주류

의사들은 자외선이 피부암과 피부노화의 주원인이라며 파라-아미노벤조산(PABA), 메톡시신남산옥틸 등을 손에 들고 대중을 선동했지만 역시 1990년부터 거짓임이 밝혀지면서 사라졌다. 오히려 자외선차단제를 사용한 여성들에게서 피부암과 피부노화뿐만 아니라 화장품의 부작용으로 습진, 고혈압, 심장질환, 각종 암 등이 급증한 것이다. 그 후 2000년대 초부터 주류의사들은 다시 옥시벤존, 벤조페논과 나노물질인 이산화티타늄이나 산화아연, 이산화규소 등이 아무런 부작용을 일으키지 않으며 자외선을 효과적으로 차단해 피부암과 피부노화를 예방할 수 있다고 한다.

나노물질은 바늘모양을 띠고 있는 분자크기의 합성물질이어서 호흡기나 피부의 모공을 통해 쉽게 세포나 혈관 속으로 침투해 폐암, 간암, 심장질환, 다발성경화증, 뇌졸중 등 각종 질병을 유발하는 것으로 확인되고 있다. 질병의 원인이 나노입자일 경우에는 이식수술 이외에는 치료가 불가능하다. 그리고 이산화티타늄은 암도 유발시키는 것으로 확인됐다. 그 외에 자외선차단제로 쓰이는 성분은 징크옥사이드, 우로카닌산에틸, 아보벤존, 옥시벤존, 티노소르브, 맥소릴SX, 시나메이트 등이 있는데 이들은 천연의 피부장벽을 제거하고 그 자리에 두터운 합성 지방층을 형성해 자외선을 차단하는 원리다. 그러나 우로카닌산에틸과 시나메이트는 발암물질이고, 옥시벤존은 환경호르몬으로 작용해 DNA를 크게 손상시키는 합성 물질이다. 이 같은 나노입자들은 자동차의 도장 재료로도 쓰이고, 특히 폴리아마이드⑤라는 합성 섬유로 만든 자외선차단용 의류에는 이산화티타늄이 세밀하게 박혀 있어 인체에 치명적인 부작용을 일으킬 위험이 크다. 나노입자는 분자 크기여서 쉽게 공기 중에 기화되기 때문에 입, 코, 피부로 침투가 용이하다. 이 같은 발암물질인 자외선차단제는 대부분 유효시간이 1~2시간 밖에 되지 않아 수시로 덧발라야 하는 문제가 있다. 각종 암과 아토피 등 알레르기를 유발하는 물질을 덧바를수록 질병의 위험성은 커진다.

주류의사들은 많은 연구를 제시하며 자외선이 피부암⑥과 노화의 원인이기 때문에 낮에는 가능한 한 외출을 자제하고, 부득이 낮에 외출할 때는 수시로, 그것도 가능한 한 두텁게 자외선차단제를 바르라고 권고한다. 심지어 많은 주류의사들은 자외선이 복사광선이기 때문에 흐리거나 비오는 날뿐만 아니라 외출하지 않고 실내에 머무를 때에도 피부에 침투한다며 낮에는 항상 바를 것을 권장한다.[67] 그러나 이것은 천연과 합성(인공)을 구별하지 못하는 현대의학의 허구다. 마치 나트륨과 소금을 구분하지 못하듯이... 2002년 영국 케임브릿지 대학의 우스터는 피부암이 유전적 결함과 합성화학물질 때문에 발병하는 것이지 태양자외선 때문은 아니라는 논문을 발표했다. 뉴욕 슬로안 캐터링 연구소의 마리안 버윅은 "태양자외선은 피부암인 흑색종과는 아무런 연관성이 없으며, 따라서 자외선차단제가 흑색종을 예방한다는 과학적 증거는 전혀 없다."고 결론을 내렸다. 오히려 다른 연구에서는 피부암을 일

⑤ 폴리아마이드는 방탄조끼, 낚시줄, 기저귀 등의 재료로 사용되는 합성 섬유다.

⑥ 피부암의 80퍼센트를 차지하는 바실리옴(Basaliom, 기저세포암)과 슈피날리옴(Spinaliom, 편평세포암, 일명 사마귀)으로 이들 암은 거의 100퍼센트 쉽게 치료된다. 오늘날 대부분의 주류의사들은 피부암이 자외선에 의해 발생한다며 자외선 차단제를 바를 것을 권장하지만 최근의 과학적 연구에 의하면 태양의 자외선과는 아무런 연관성이 없음이 밝혀졌다. 반면 극히 드물게 발병하는 흑색종이라고 하는 멜라노마(Melanoma)는 대부분 할로겐, 형광, LED, 태닝 등 인공 자외선과 피부에 접촉된 자외선차단제 등 합성화학물질에 의해 발병하는 것으로 밝혀지고 있다. 이 때문에 흑색종은 사무실에서 주로 근무하는 사람들이 야외에서 근무하는 사람에 비해 발병률이 월등히 높다. 태양 광선에서 나오는 천연의 자외선에 대해서 인간은 이미 수십억 년의 진화과정을 통해 적응했지만 인공광선에 대해서는 아직 적응이 되지 않아 각종 질병을 야기하는 것이다. 자연계에서 천연의 자외선은 녹색식물의 광합성 작용의 주요 에너지원이고, 인체에 비타민D를 합성해내는 에너지다. 또한 천연의 자외선은 기분을 상쾌하게 해주면서 우울증 등을 예방해주는 생명체의 벗이다. 따라서 자외선차단제는 피부암을 예방하는 데 아무런 작용을 하지 않고 오히려 각종 암을 유발한다. 특히 자외선차단제에 들어 있는 나노입자인 이산화티타늄이나 산화아연 성분은 자연에 존재하지 물질로 폐암, 간암, 흑색종 등의 주요 원인으로 의심받고 있다.

으키는 주요 원천은 자외선차단제라는 사실이 밝혀지기도 했다.[68]

자외선이 피부암을 유발한다는 내용의 연구는 화장품업체로부터 재정 지원을 받아 수행한 연구며, 또한 인공자외선으로 시행한 연구 결과를 그냥 자외선으로 발표했고 이를 주류의사들이 태양자외선으로 인용한 것이다. 주류의사들이 피부암의 원인이 자외선이라며 외출할 때에는 반드시 자외선차단제를 바를 것을 권장하지만 사실 피부암을 유발하는 자외선은 천연의 태양자외선이 아니라 형광, 할로겐, LED, 태닝 등에서 방출되는 인공자외선이다.[69]

사실 태양자외선은 피부, 귀, 눈, 뇌 등에 퍼져있는 멜라닌세포가 전부 흡수하기 때문에 인체에 아무런 해를 미치지 않는다. 그리고 멜라닌세포가 흡수한 태양자외선은 체내에서 콜레스테롤을 이용해 각종 암과 골다공증을 예방해주는 비타민D를 합성해내고 칼슘을 활성화시켜주는 주요한 원천이다. 따라서 멜라닌세포는 가장 훌륭한 천연의 자외선차단제다. 반면 멜라닌은 인공자외선은 흡수하지 못하고 또한 인공자외선으로는 비타민D를 합성해낼 수 없다. 피부암이 발병하는 까닭은 자외선차단제에 다량으로 함유돼 있는 이산화티탄 등, 모공으로 침투한 합성화학물질에 의해 면역체계가 무너지기 때문에 멜라닌세포를 제대로 생성하지 못하기 때문이다. 면역력을 강화시켜 정상적인 멜라닌세포를 생성하면 피부를 아름답게 유지해 줄 뿐만 아니라 전체적인 건강도 회복돼 각종 질병을 이겨낼 수 있다. 특히 햇빛은 우울증치료에도, 시력보호에도 꼭 필요한 요소다. 참고로 녹차 등에 풍부하게 들어있는 카테킨 성분은 인공자외선에 의해 파괴된 피부세포를 회복시켜주는 작용을 한다.

인공자외선이 포함된 인공광선⑦은 면역체계를 크게 무너뜨리기 때문에 골다공증, 충치, 피로감, 과잉행동, 시력감퇴, 혈압증가, 뇌파증가, 내분비계교란 등을 일으켜 건강을 해치는 것으로 밝혀지고 있다. 그리고 모든 형광등에는 독성이 강한 수은과 납, 비소 등의 중금속이 들어 있다. 이들 중금속에 노출되면 뇌, 척추, 신장, 간에 치명적인 위험을 줄 수 있으며 손떨림, 기억상실, 행동장애 등이 나타날 수 있다. 테네시 대학의 독성연구소는 지구상에 존재하는 물질 중 인체에 가장 치명적인 위험을 끼치는 방사능인 플루토늄 독성을 1,900으로 잡았을 때 수은이 그 다음으로 위험하다며 독성을 1,600으로 평가한다. 주류의사들은 수은의 독성을 이용해 매독, 폐렴, 암 등을 치료하는 약으로 사용하기도 하다가 독성이 너무 심해 환자들이 대부분 고통 속에서 빠른 시간에 사망하면서 지금은 치료에 사용이 금지된 상태다. 그러나 치료가 아닌 예방 차원에서 입안의 세균을 제거하기 위해 레진, 아말감, 임플란트 등에 지금도 수은을 첨가하고 있다. 이런 이유로 치과치료를 하는 환자는 치근이 부식되어 옆 이빨도 임플란트로 대체하게 되거나 결국 심장병, 암 등으로 이어지는 까닭이 이 때문이다.[70]

더욱 끔직한 사실은 주류의사들은 면역체계가 완성되지 않아 피지선, 모공 등 피부조직이 완성되지 않은 어린이에게도 합성 폴리머와 나노입자가 함유된 자외선차단제를 바르도록 권장한다. 합성 폴리머 등 자외선차단제뿐만 아니라 방부제인 파라벤과 옥시벤존, 나노물질인 이산화티탄 등 대부분의 화장품에 들어 있는 합성화학물질들은 체내에서 환경호르몬으로 작용하기 때문에 사춘기에 접어들기 시작하는 고등학생 이전에는 특히 주의해야 한다. 만일 화장품 등의 영향으로 에스트로겐 호르몬에 영향을 미쳐 유방과 자궁이 일찍 발달하거나 생리가 일찍 시작되면 조기에 유방암에 걸릴 위험이 크게 높아진다. 우리나라에서 기능성화장

⑦ 특히 형광은 인공자외선이 다량 방출되고, 형광등이 깨졌을 때 노출되는 수은의 위험이 치명적이기 때문에 독일 등 유럽의 많은 병원에서는 형광등 사용을 금지하고 있다. 또한 인공조명은 인공자외선으로 인해 면역체계를 무너뜨리고, 시력 상실의 주원인이며, 내분비계를 교란시켜 세로토닌의 분비를 억제해 우울증 등 정신질환을 야기하는 원인으로도 밝혀졌다.

품으로 선전되며 고가로 팔리고 있는 태반 성분이 함유된 화장품에도 합성 에스트로겐 성분이 들어 있어 조기 유방암의 위험이 지적되고 있어 유럽에서는 태반을 이용한 화장품제조를 금지하고 있다.[71)]

10장. 하얀 얼굴, 그러나... - 미백화장품.

1. 남성의 피부가 탄력이 있는 까닭.

여성들이 피부에 나타나는 노화의 증상 중 가장 싫어하는 것이 기미라고 하는 작은 멜라닌반점이다. 멜라닌반점은 태양 자외선이 피부로 흡수되면 티로시나아제라는 효소가 작용해 세포에서 멜라닌을 합성해낸다. 따라서 멜라닌 생성을 억제하기 위해서는 티로시나아제의 작용을 억제해야 한다. 따라서 미백화장품에는 코직산이나 히드로퀴논이라는 티로시나아제 억제 성분 외에 글리콜산이 함유되어 있다. 글리콜산은 합성 계면활성제로 천연의 피부장벽을 제거해 코직산이나 히드로퀴논이 피부 속으로 쉽게 침투할 수 있도록 도와준다. 그러나 합성 코직산이나 히드로퀴논 성분은 체내에서 환경호르몬으로 작용해 각종 암을 유발하는 것으로 밝혀져 대부분의 나라에서 금지된 성분이지만 우리나라에서는 지금도 아무런 규제 없이 미백화장품에 사용되고 있다.

게다가 미백화장품에서는 합성 히드로퀴논뿐만 아니라 납이나 수은, 과산화수소수, 합성 크롬도 자주 발견돼 사회적 문제를 일으키기도 한다. 납이나 수은, 크롬과 같이 히드로퀴논도 멜라닌을 파괴하기 때문에 일시적으로 피부를 희게 만들 수 있으나, 항암치료를 받는 암 환자와 같이 면역체계가 완전히 파괴되지 않는 한 멜라닌은 다시 생성된다. 새로 생성된 멜라닌을 다시 미백제로 파괴하는 일이 되풀이 되면 결국 각종 암, 신부전증, 간부전증, 골다공증 등이 발병할 위험이 커진다. 이 때문에 히드로퀴논이나 납, 수은, 과산화수소수, 합성 크롬 등은 치명적인 독성으로 인해 화장품에 첨가가 금지된 성분들이다.

사실 야채나 과일 등에 풍부하게 들어 있는 3가크롬은 우리 몸에 필요한 미량원소로 당대사작용에 관여하기 때문에 당뇨병치료에 도움을 주지만 합성으로 만들어낸 6가크롬은 독성이 매우강하고, 인체 내에서 DNA를 변형시키거나 파괴한다. 그리고 미백성분으로 이용되는 비타민C는 공업용 방부제인 아스코르브산의 이름을 바꾼 것으로 화장품에서는 방부제로 쓰인다. 비타민C뿐만 아니라 모든 합성화학물질은 부패하지 않기 때문에 방부제 기능을 한다. 피부의 진피층은 한번 파괴되면 재생이 불가능하기 때문에 극히 유의해야 한다.[72)] 그럼에도 불구하고 이 같은 독성물질들을 주류화학자들이 약이나 가공식품, 화장품, 건축자재 등에 계속해서 첨가하고, 또 이것을 주류의사들이 안전하다는 거짓 연구를 발표하며 대중을 속이는 까닭은 인류의 건강을 무너뜨려서라도 그들만의 황금탑을 쌓으려고 하는 탐욕 때문이다.

야채, 과일에 풍부하게 들어 있는 천연의 코직산이나 히드로퀴논, 비타민C는 면역력을 회복시켜주는 유익한 물질이다. 그러나 분자구조가 동일하면 동일한 작용을 한다는 잘못된 과학인 환원주의식 과학과 원가를 줄여 이윤을 극대화하려는 일그러진 자본주의 논리에 의해 약, 가공식품, 화장품 등에서는 천연이 모두 사라지고 그 자리에 합성화학물질이 자리를 잡았다. 그러나 천연과 합성은 전혀 다른 물질이다. 물질의 동일성은 분자구조로만 결정되는 것은 아니다. 분자의 모양, 분자의 크기, 분자의 위치, 분자의 색 등 수만 가지의 모든 항목에서 완전히 일치해야 동일한 물질이고, 동일한 작용을 한다. 이중에서 하나라도 다르면 다른 물질이고 다르게 작용한다. 따라서 천연과 동일한 작용을 하는 합성물질을 만들어

내는 것은 과학적으로 불가능하다.

예컨대 버드나무에서 추출한 천연의 아스피린⑧은 인체에 아무런 부작용을 일으키지 않으면서 완벽하게 진통작용을 하지만 석유의 폐기물인 벤젠이나 페놀에서 분자구조를 바꿔 생산하는 합성 아스피린은 여러 가지 부작용을 일으키는 까닭이 이 때문이다. 벤젠이나 페놀은 1급 발암물질이다. 주류학자들은 천연과 합성을 숨기기 위해 모든 합성물질의 이름을 천연물질과 동일하게 사용하고, 또한 합성물질의 부작용을 숨기기 위해 모든 질병의 원인을 담배와 술로 돌리려고 한다. 사실 천연의 담배는 우수한 약초이고, 천연의 술은 우수한 음식이다. 모든 인체반응은 인체 내에서 생성하는 천연호르몬의 작용에 의존하기 때문에 피임약 등에 함유돼 있는 합성 에스트로겐이나 콘돔 등에 첨가되어 있는 합성화학물질 등이 환경호르몬으로 작용해 노화를 촉진하고 기미 또는 색소침착을 자극하기 때문에 건강한 피부를 원하는 여성은 이를 조심해야 한다. 화장품이나 피임약, 콘돔, 향수 등을 적게 사용하는 남성의 피부가 여성의 피부보다 탄력성과 촉촉함이 우수한 까닭은 이 때문이다.

2. 미백화장품은 중금속 창고.

미백화장품은 인체의 자생력에 의해 정상적으로 생성된 멜라닌을 파괴하여 피부를 하얗게 만드는 작용을 한다. 피부를 하얗게 해서 멜라닌이 부족하게 되면 인공자외선은 물론 태양자외선으로부터도 피부를 보호하지 못하게 된다. 게다가 멜라닌은 진피층 깊숙이에서 생성되고 그곳에 저장되기 때문에 멜라닌을 파괴하기 위해서는 합성화학물질로 만든 강력한 침투제가 필요하다. 이런 이유로 낮에는 자외선차단제로 천연의 항암물질인 멜라닌 생성을 억제하고, 밤에는 그나마 힘들게 만든 적은 양의 멜라닌을 미백제로 파괴하는 행위는 얼마나 어리석은 일인가? 특히 임신한 여성은 얼굴에 기미가 생기는 경우가 있는데 이는 천연의 항암제인 비타민D를 스스로 합성해내고 칼슘의 흡수를 촉진해 태아와 자신을 보호하기 위한 생명체의 정상적인 활동이다. 이를 미백제를 이용해 인공적으로 제거하면 태아에게 치명적인 위험을 줄 수 있다.[73)]

또한 자외선차단제, 바디로션, 미백화장품 또는 주름개선화장품 등 기능성화장품에 대부분 첨가하는 트리에탄올아민(TEA)은 산도(ph)를 조절하고 계면활성제나 유화제의 용도로 사용하는 합성화학물질로 마루광택제, 수영장소독제, 빨래용 세제, 변기세척제 등에 사용하는 성분이다. 그런데 이 트리에탄올아민은 화장품에 방부제로 첨가되는 발암물질인 포름알데히드와 반응하여 니트로사민이라는 또 다른 발암물질을 생성한다. 따라서 이 성분이 들어있는 화장품을 오래 사용하면 시력을 약화시키기도 하고, 모발을 거칠게 하기도 하며, 민감성피부 등의 피부질환을 유발하기도 하고, 장기간에 걸쳐 체내에 축적되면 간암, 폐암, 유방

⑧ 아스피린은 아세틸살리실산을 주성분으로 하는 소염진통제로 오래전부터 버드나무 껍질에서 추출해내 사용해 왔다. 그러나 자연물질은 특허대상이 아니므로 분자구조가 비슷한 물질을 합성화학물질에서 생산한다. 1874년 독일 화학자 헤르만 콜베가 살리실산을 합성해 내는데 성공하면서 현재는 석유에서 추출하는 벤젠이나 페놀에 이산화탄소를 결합시켜 살리실산을 합성해내고 이를 화학처리 하여 아세틸로 바꿔 아스피린이란 이름으로 대량생산한다. 그리고 복용했을 때 물에 잘 녹게 하기 위해 이탄산나트륨을 첨가한다. 영국의 존 베인은 아스피린이 체내에서 면역체계를 향상시키는 프로스타글란딘의 합성을 방해하기 때문에 각종 질병을 야기한다는 원리를 밝혀내 1982년에 노벨의학상을 수상했다. 자연에서 추출하는 아스피린은 위궤양 등 부작용을 일으키지 않는 훌륭한 약이지만 제약회사에서 대량생산하는 아스피린은 합성화학물질이어서 심각한 위궤양, 유산, 신장질환, 뇌졸중, 간질환, 라이증후군, 알레르기 증상뿐만 아니라 각종 암을 유발시킨다. 그리고 출혈이 멈추지 않아 응급실에서 수술을 하지 못하는 경우도 많이 발생한다. 주류의사들은 아스피린을 입 속에 넣고 서서히 녹여 먹으면 위궤양을 일으키지 않는다고 하지만 그것은 과학적으로 전혀 근거 없는 말이다. 씹어 먹으나, 녹여서 먹으나 흡수되는 물질은 동일하기 때문이다. 전 세계적으로 아스피린은 연간 9조원이 넘게 팔리는데 그 중 미국에서만 8조 원 가량이 팔릴 정도로 약 중독국가다. 이 때문에 미국에서만 매년 7,600명이 아스피린 부작용으로 죽어갔다.

암 등 각종 암을 유발시키기도 한다. 특히 여성이 환경호르몬에 장기간 노출되면 여성 호르몬인 에스트로겐 분비에 영향을 미쳐 유방암 등 각종 암을 유발시킬 뿐만 아니라 태어나는 딸에게도 영향을 미쳐 유방이 일찍 발달하거나 생리를 일찍 시작하기도 한다. 유방이 일찍 발달하거나 생리를 일찍 시작하게 되면 일찍 유방암이 발병할 위험이 50퍼센트나 높아진다. 반면 아들에게는 생식불능을 일으키기도 한다.[74] 그런데 많은 화장품에서 이 환경호르몬인 트리에탄올아민을 약자인 TEA로 표기하는데 이를 '피부에 좋은 천연의 녹차가 함유된 화장품'으로 오해해서는 안 된다.

미백화장품을 포함해 자외선차단제, 콜드크림, 에센스, 립스틱 등 대부분의 화장품에, 촉감을 부드럽게 하기 위해 첨가하는 프탈레이트⑨는 태아에게 선천성장애와 특히 태아가 남아일 경우에는 남성 호르몬인 테스토스테론과 안드로겐의 생성을 방해해 정자수 감소, 고환기능 퇴화, 선천성 음경 장애 등으로 평생 생식력에 문제를 일으킬 수 있다. 미국립질병센타(CDC)가 289명을 상대로 실시한 연구에 의하면, 프탈레이트가 남성의 생식력에 크게 영향을 미치는 것으로 확인됐고, 특히 가임기에 있는 20~40세의 여성에게 체내잔류량이 높다는 사실을 확인했다. 하버드 의과대학의 러스 하우저가 남성 379명을 대상으로 실시한 연구에서도 프탈레이트의 체내잔류량과 정자의 수와 질은 서로 반비례하며 결국 불임으로 이어진다는 사실이 밝혀졌다.[75]

이러한 이유로 유럽은 화장품뿐만 아니라 유아의 젖병이나 어린이의 장난감에도 프탈레이트의 사용을 금지시켰지만 미국 문화를 추종하는 우리나라에서는 미국과 같이 아무런 규제를 하지 않고 있다. 규제완화라는 희미한 유령이 우리의 영혼을 파괴할 때 우리의 다음 세대인 손자, 그리고 그 다음 세대의 삶은 누가 책임질 것인가? 그럼에도 불구하고 우리가 화장품이나 의약품, 가공식품, 건축자재, 가구, 의류, 일상용품 등이 우리의 건강을 해치며 우리를 서서히 죽이고 있다는 사실을 알지 못하고 이들을 쉽고, 편하고, 자유롭게 사용하는 까닭은 이에 관한 지식을 대부분 광고를 통해 습득했기 때문이다. 우리가 TV나 라디오, 신문, 잡지 등을 접할 때 거의 절반은 광고다. 그리고 그 광고에는 마치 의학적으로 확인된 듯한 내용을 주류의사를 등장시켜 설명한다. 그러나 광고에 등장하는 이런 설명은 대부분

⑨ 1999년 6월 22일, 「미국과학건강위원회(ACSH)」를 이끌며 담배공포와 에이즈공포를 확산시키고 화학물질의 위험성을 은폐하는 데 앞장섰던 보건복지부 장관 C. 애버릿 쿠프는 "소비자들은 플라스틱으로 만든 장난감과 병원도구를 안전하다고 믿으셔도 됩니다. 그런 물건이 아이들이나 어른들에게 해를 미친다는 과학적 증거가 없습니다. 플라스틱과 같은 비생체 물질은 어른보다 아이들에게서 훨씬 빨리 몸 밖으로 배출되기 때문에 아이들에게는 특히 해롭지 않습니다."라며 화학업계를 옹호해 온 사람으로 '합성화학물질의 수호자'라는 오명을 갖고 있는 주류의사이며 억만장자다. ACSH는 의약품, 식품첨거제, 대기오염 등 합성화학물질의 유해성을 숨기기 위해 화학업계, 제약업계, 식품업계, 석유업계, 무기업계 등 68개 기업이 1968년에 공동으로 자금을 출자해 설립한 단체다.

플라스틱에는 1급 발암물질인 '프탈레이트' 등이 들어있어 아이들의 입으로 들어갈 때에는 치명적이다. 프탈레이트는 플라스틱이나 화장품, 향수, 염색약, 손톱광택제 등을 부드럽게 해주는 작용을 하는데 유방암이나 기형아의 원인임이 확인된 물질이다. 이이들은 아직 면역체계가 완전히 형성되지 않은 상태이기 때문에 화학물질이 환경호르몬으로 작용하면 평생 동안 고통을 당할 수 있다. 프탈레이트는 체온과 같은 적은 열에도 쉽게 녹아 흐르기 때문에 아이들이 입으로 가져갈 때 특히 위험하다.

이후 쿠프는 그가 보건복지부 장관으로 재임하던 당시 '쉐링플로회사'가 특허를 갖고 생산하는 클래리틴의 특허기간을 부당하게 연장해준 댓가로 이 회사로부터 100만 달러를 받은 것이 확인되기도 했다. 그는 그뿐 아니라 생명에 치명적인 부작용을 일으키는 '라텍스' 장갑이 인체에 전혀 영향을 미치지 않는다는 내용의 논문에 이름을 빌려준 댓가로 라텍스회사로부터 65만 6,250달러를 받은 사실도 확인됐다.

라텍스는 천연고무보다 훨씬 가격이 싼 화학고무로 비닐장갑, 콘돔, 타이어 등을 만들 때 쓰이며 알레르기와 천식, 유방암, 갑상선암 등을 유발하는 것으로 확인됐다. 최근에는 라텍스가 물건을 밀착시키는 성질이 있음을 이용해서 식품포장지로도 널리 사용되고 있다. 또한 소아과 의사인 그가 1998년에 개설한 의료사이트 healthcentral.com에 게시된 치료내용, 추천 의약품, 임상실험 등은 대부분 약 광고에 실렸던 내용으로 확인돼 파문을 일으키기도 했다.

과학적으로 확인되지 않은 단지 선전문구일 뿐이다. 이제는 우리와 자손의 건강을 위해 선전 문구에서 벗어나 진실을 추구할 때다.

사실 최근에 의학계와 화장품업계에서 대대적인 선전을 통해 당장 장밋빛 미래를 약속해 주는 듯했던 줄기세포⑩는 허구란 사실이 밝혀지면서 서서히 사라지고 있다. 임상실험에서 극히 미미한 효과가 나타나자 부작용이 나타나기 전에 임상실험을 중단한 채 이를 부풀려 선전했고, 주류언론이 받아 이를 더 부풀렸던 것이다. 이윤만을 추구하는 화장품업계 또한 이를 놓칠 리 없다. 특히 화장품업계는 별도로 미용에 관한 실험을 전혀 거치지 않은 채 단지 의학계의 거짓 연구만을 선전에 인용하며 고가의 화장품인 안티에이징(노화방지제)으로 판매하고 있다. 그러나 유럽에서는 줄기세포뿐만 아니라 합성호르몬이 세포내의 DNA를 변형시킬 위험이 확인되면서 화장품성분으로 사용하는 것을 금지시켰다. 2011년 우리나라 식약청에서도 줄기세포 화장품의 치명적인 질병 감염 등 부작용이 크게 부각되면서 시판 금지를 논의했지만 결국 거대한 화장품업계의 압력에 눌려 무산되기도 했다.[76] 줄기세포나 합성호르몬을 혼합시킨 화장품, 자외선차단제, 미백화장품 등 기능성화장품은 화장품업계의 가장 큰 수입원이기 때문이다.

3. 합성호르몬의 정체가 밝혀지다.

합성호르몬은 여성호르몬인 에스트로겐과 비슷한 작용을 한다는 연구결과가 보고되면서 지난 1942년부터 여성 갱년기 증상 치료에 무차별 처방돼 왔다. 그러나 그 부작용으로 유방암이 급증하자 미국 여성건강협회(WHI)는 호르몬대체요법⑪이 여성에게 미치는 영향을 장기에 걸쳐 연구하다가 유방암, 심혈관계 질환 발생 위험을 높이는 부작용이 심하게 나타나면서 2002년 임상실험을 조기에 중단했다⑫. 중단할 때까지의 결과에 의하면 합성호르몬을 처방받은 여성이 그렇지 않은 여성에 비해 유방암 발생률이 약 27퍼센트, 뇌졸중은 41퍼센트, 심장질환 29퍼센트, 폐혈전 2배, 간경화 3배 증가했다. 의사들이 호르몬대체요법을 권할 때 강조하는 것이 노령에 심장마비를 예방해 준다는 것인데도 오히려 심장질환은 29퍼센트나 증가했다.[77] 이 실험으로 합성 에스트로겐은 혈액을 응고시키는 작용을 해 심장질환, 뇌졸중을 유발한다는 사실도 밝혀졌다.

인체에서 생성해내는 에스트라디올이나 인슐린, 아드레날린 등의 천연호르몬은 1ppt(1조분의 1) 단위로 검출되기 때문에 이를 추출하기란 거의 불가능하다. 이는 대형수영장 10배에 해당하는 곳에 물 한 방울을 떨어뜨리는 것과 같은 양이다. 호르몬은 인체 전반을 관리하는 데 꼭 필요한 대뇌의 지시사항이 담긴 편지다. 그런데 중요한 사실은 천연호르몬은 자

⑩ 줄기세포란 태아로 발달하기 전의 수정란인 미분화상태의 세포, 즉 접합자에서 채취한 것으로 신경세포, 혈액세포, 피부세포, 조직세포 등 인간의 어떤 세포로도 분화할 수 있다고 한다. 따라서 간이 파괴된 환자의 줄기세포에서 간을 양성시킨 후 이를 환자에게 이식하면 면역저항이 일어나지 않아 완전한 치료를 할 수 있다고 하지만 치료를 받은 환자에게 일정 시간이 지나면서 각종 암, 뇌졸중, 신부전증, 간경화 등의 부작용이 보고되고 있다. 줄기세포 치료의 성공이 널리 퍼지게 된 이유는 단지 단기간에 걸친 효과를 주류의사와 주류언론이 과장해서 선전하기 때문이다.

⑪ 호르몬대체요법의 부작용에 대해서는 필자의 저서 "병원에 가지 말아야 할 81가지 이유"에서 자세하게 다루고 있다.

⑫ 1991년부터 40개 의료센터에서 161,000명의 갱년기 여성을 상대로 실시한 가장 규모가 크고 과학적인 임상실험이다. 2011년까지를 연구기간으로 잡았으나 그 결과는 제약회사와 주류의사들의 주장과는 달리 호르몬대체요법의 부작용이 너무 커서 중도인 2002년에 중단했다. 이 실험을 중단한 후에도 연구진은 대상 여성들을 추적 조사한 결과 호르몬제를 복용하다가 중단한 경우에도 1)유방암에 걸릴 위험은 27퍼센트, 2)다른 암에 걸릴 확률은 24퍼센트 높았고, 반면 3)대장암과 골절의 위험성은 약을 처음부터 복용하지 않은 여성과 비슷했다. 자궁을 제거한 여성의 경우에는 유방암에 걸릴 위험은 조금 낮았으나 뇌졸중에 걸릴 위험은 훨씬 높았다.

기가 전달받은 명령을 해당 신체 부위의 호르몬 수용체(핵 속의 DNA)에 전달하고 곧 바로 체내로 배출되거나 간에서 분비되는 효소에 의해 분해되어 다른 물질을 만드는 재료로 사용된다는 것이다. 반면 합성호르몬은 거짓 명령을 전달하고도 사라지지 않고 인체의 지방층에 축적되기 때문에 거짓 명령을 계속해서 전달하게 된다. 이런 이유로 세포가 계속 분열되어 이상 증식하게 되고(이것이 암이다), 피부의 각질이 비정상으로 생성되게 된다. 결국 각질이 늘어나기 때문에 합성 계면활성제가 다량 함유되어 있는 콜드크림을 더 자주 바르게 되고, 이로써 피부는 민감성 피부질환으로 변하게 된다.

미국에서 가장 흔하게 처방되는 호르몬약물인 ‘프레마린’과 ‘프렘프로’의 처방은 2001년 6,100만 건에서 WHI의 연구 결과가 알려진 후 2004년에는 2,100만 건으로 감소했다. 그러자 유방암의 발병률도 8.4퍼센트 감소했다. 그러나 지금도 미국과 우리나라, 일본 등에서는 프레마린을 화장품에 첨가해 기능성화장품으로 고가로 팔리고 있고, 섹스할 때 사용하는 여성의 윤활촉진제로도 시판 중이다. 2008년에는, 미국 예시바대학 연구팀이 '국립암협회저널'에 발표한 연구에서도 프레마린을 복용(화장품을 통해 침투하는 경우에도)하면 유방질환 발병 위험을 크게 높이는 것으로 나타났다. 폐경이 지난 여성 1만739명을 대상으로 7년에 걸쳐 진행된 연구에서도, 위약(프라시보)을 복용한 여성에서는 77명에서 발병한 반면 프레마린을 복용한 사람에선 115명에서 발병한 것으로 조사됐다. 다른 연구에서도 이 같은 호르몬대체요법이 심장마비, 뇌졸중, 유방암 등의 중증 후유증을 유발할 수 있는 것으로 나타난 바 있다.[78)]

특히 호르몬대체요법이 위험한 까닭은 약이나 화장품을 통해 호르몬투여를 한번 시작하면 중단해서는 안 되기 때문이다. 인공적으로 합성호르몬을 투여하면 그나마 조금씩 생성해내던 천연호르몬 생성 기능마저 퇴화되기 때문에 몸 전체의 조화가 깨진다. 그러므로 각종 부작용에 시달리게 되고, 이를 중단하면 천연호르몬이 거의 생성되지 않아 더 치명적인 부작용이 나타나기 시작한다. 그래서 미국, 캐나다, 영국, 일본, 우리나라 등 미국식 환원주의에 젖은 국가들 이외에는 대부분 국가에서는 호르몬대체요법을 엄격하게 관리하고 있다.

11장. 생얼, 그 아름다움이여!

1. 건강한 피부.

마취제 프로포폴(우유주사로도 유명하다)은 중독성이 강한 약으로 의사, 연예인, 운동선수 들이 가장 많이 사용하던 것인데 마이클 잭슨이 마약으로 상용하다가 사망하면서 일반에게 많이 알려진 약이다. 그런데 마이클 잭슨이 10년 이상을 마약에 시달리게 된 이유가 ‘하얀 피부’에 대한 환상으로 되풀이 되는 성형수술과 미백화장품의 부작용으로 나타나는 통증을 완화하기 위한 해결책이었다. 피부의 각질은 자연적으로 쉽게 소생되는 조직이지만 약과 레이저(방사선)를 사용한 박피수술에 의하게 되면 면역체계가 파괴되기 때문에 피부재생이 거의 이뤄지지 않아 민감성피부로 변하게 된다. 피부질환의 일종인 민감성피부나 건조성피부는 화장품에 대해 거부반응을 일으키고 통증을 불러오기 때문에 결국 상습적으로 진통제(마약)를 복용해야 했다. 우리나라에서도 성혈수술이나 박피수술이 크게 유행하는 까닭은 백색의 서구 여성(또는 서구 남성)을 닮으려는 잘못된 환상에서 나온 결과다.

성형은 자기만족과 행복감을 추구하는 행위로 삶에 자신감을 표출할 수 있는 긍정적인 면도 많다. 그러나 문제는 자아를 계발하기 위한 주체성 확보가 아니라 무비판적으로 백인을 추구하려는 발상이 문제다. 이러한 잘못된 환상을 부추기고 세뇌시키는 집단이 주류의사

들이다. 백인여성을 기준으로 고안된 의료기기와 시술방법, 그리고 멜라닌 성분이 적은 피부를 상대로 맞춰진 의약품으로 흑인뿐만 아니라 동양인인 우리나라 사람들 까지도 백인과 비슷하게 바꿔 놓고 이를 미인의 전형으로 선전하면서 '백인 환상'에 젖어들게 된 것이다. 때문에 성형수술이나 화장품이 미국에서는 주로 주름제거, 가슴확대, 지방흡입에 치중하는 데 비해 우리나라에서는 피부색을 하얗게 미백하거나, 코 등 신체 형태를 미국식으로 바꾸는 성형이 크게 유행하고 있다. 사실 여성들이 목표로 하는 아름다운 몸에 대한 이상적이고 사회적인 기준은 매우 편협하고 규격화되어 있고 자주 변하기 때문에 완벽하게 그 기준을 성취하는 것은 거의 불가능하다는 점에서 여성을 심리적으로 억누르게 되어 여성을 더욱 나약하게 만들게 된다.[79]

여성이 누구나 선망하는 아름다운 피부란 깨끗하고 청결하며 면역력이 강한 피부를 말한다. 다시 말해 피부표면이 깨끗하고 촉촉하며 혈색이 좋고 만지면 탄력이 좋고 상처가 나도 쉽게 치료되는 피부를 말한다. 이러한 피부를 간직하기 위해서는 천연의 음식을 통해 영양상태를 좋게 해 면역체계를 회복시켜 몸 전체를 건강하게 할 필요가 있다. 천연의 비타민 C와 천연의 비타민A는 혈관의 탄력성을 좋게 해 혈류를 원활하게 하는 것으로 알려져 있다. 특히 천연소금은 삼투압작용을 통해 천연음식에서 영양소를 골고루 흡수해 피부 곳곳에 분배해주어 피를 맑게 해주기도 하고, 피부를 탄탄하고 생기 있게 유지시켜주는 기능을 한다. 그리고 천연의 식초도 면역체계를 회복시켜 주어 각종 질병을 예방해주기도 하고, 혈류를 좋게 해 피부세포 곳곳에 영양분과 수분의 공급을 원활하게 해주고, 비타민C를 활성화시켜주는 작용을 하기 때문에 매일 소량의 천연식초를 마시거나 음식에 양념으로 섞어 마시면 피부건강에 도움이 된다.[80]

식초⑬는 술⑭과 함께 면역체계를 회복시켜 각종 질병을 예방해주는 인류 최대의 발명품이다. 그래서 모든 민족은 식초와 술에 관한 신화를 가지고 있으며 많은 문학가나 과학자는 이 두 물질을 신이 전해준 선물로 부르기도 한다. 식초는 콜라겐 합성을 촉진시켜 피부를 탱탱하고 윤기 있게 만들어준다. 그리고 천연소금도 면역체계를 회복하는 데 반드시 필요하다. 그러나 중요한 사실은 피부를 건강하게 하기 위해서는 어느 특정 영양소가 작용을 하는 것이 아니라 모든 천연의 영양소와 미네랄, 천연효소를 골고루 섭취해 체내에서 원만하게 상호작용이 이뤄지도록 해야 한다는 것이다. 그리고 잠잘 때 화장을 지우는 가장 우수한 클렌징은 맑은 천연의 물이다. 적어도 잠잘 때만은 합성 화장품을 지우는 것이 현명하다. 아니 집에 들어와서부터는 바로 화장을 지우는 게 현명하다.

2. 단지 포샵이다!

피부는 인체와 떨어진 부분이 아니라 인체 조직 중 가장 큰 비중을 차지하는 조직이다. 때문에 피부라는 조직도 건강을 유지하기 위해서는 합성화학물질로 만들어진 약을 중단하고 가공식품이나 화장품 등을 줄이면서 천연의 야채, 과일, 맑은 샘물, 천연식초 등을 주로 섭취하면 면역체계는 회복되기 때문에 여성호르몬인 에스트로겐이 조화롭게 분비돼 피부도 탄

⑬ 식초는 피부표면에 쌓이기 쉬운 각질을 제거하고, 신진대사를 촉진시켜 줌으로써 피부재생을 원활히 해주기 때문에 기미, 주름, 다크서클, 탄력부족 등의 증세를 환화해준다. 그러나 식초는 강산성이므로 화장수를 만들 때는 정제수를 희석시켜 피부에 맞게 산성도를 조절해 사용해야 한다. 목욕물에 식초를 혼합해 사용해도 좋다. 여드름이나 습진, 비듬, 티눈, 각종 피부염, 대상포진 등의 치료에도 식초는 아무런 부작용 없이 치료해준다. 그리고 농도를 낮게 해 여성용 질세척제로도 훌륭하게 활용할 수 있다.

⑭ 술의 효능이 큼에도 불구하고 현대의학에 의해 어떻게 폄훼되고 있는지에 대해서는 저자의 저서 "의사들은 왜 인류를 속이는가"에서 자세하게 다루고 있다.

탄하고 촉촉한 상태의 아름다운 피부로 유지할 수 있다. 다시 말해 면역체계가 무너지면 한 가지 질병이 생기는 것이 아니라 민감성피부 등 갖가지 질병이 동시에 발병하고, 반대로 면역체계가 회복되면 한 가지 질병이 치료되는 것이 아니라 모든 질병이 치료되고 피부도 아름답게 유지되는 것이다. 피부는 수분 70퍼센트, 단백질 15퍼센트, 지방 15퍼센트로 이뤄진 조직으로 이 비율이 조화롭게 유지될 때 탄탄하며 촉촉하고 윤기가 흐르는 건강한 피부가 된다.

주류의사들의 백색과 젊음을 추앙하며 여성들에게 권장하는 수십 종류의 성형수술이나 수백 종류의 화장품은 모두 레이저를 이용한 수술이나 합성화학물질로 만들어진 약이다. 수술의 이름이나 화장품의 이름만 달리 붙였을 뿐 원리나 성분은 비슷하다. 주름진 피부에 보톡스나 필러, 합성 콜라겐을 주입하고, 검어진 피부는 치명적인 발암물질인 마취제를 통해 방사선을 이용한 레이저로 깎아 내거나 합성화학물질로 덮는 원리다. 이러한 치료의 결과로 기형, 면역체계 파괴, 각종 암 등 치명적인 질병의 발병 등 수많은 부작용이 보고되고 있지만 듣고 싶은 것만 듣고, 보고 싶은 것만 보기를 원하는 주류의사들은 계속해서 아무런 부작용이 없는 안전한 수술이라며 성형과 화장을 권장한다. 요즘들어 아토피나 비염, 천식 등 알레르기질환이 급증하는 까닭이 여성들의 성형수술, 박피수술, 화장품과 향수의 남용이 크게 작용하는 것으로 밝혀졌다. 2007년도 한국소비자원에 3년간 성형수술과 관련해 부작용이 보고된 사례에 의하면 색소침착, 화상, 효과불만족 등 레이저 수술의 부작용 사례가 가장 많은 수를 차지하고 있다.[81] 몸매관리도 사실 야채와 과일 등 천연의 음식을 섭취하며 운동을 통해 서서히 유지되는 것이지 살 빼는 약을 복용한다고, 급격한 운동을 한다고 지방층이 쉽게 빠지는 것은 아니다. 비만은 약과 가공식품 등을 통해 체내로 흡수된 합성화학물질이 지방층에 서서히 축적되어 면역체계를 무너뜨리고, 그 결과 대사과정에 이상을 일으키며 나타나는 증상이다.

사실 성형수술이나 화장품의 선전에 나오는 미인은 화장술과 카메라 기술의 극치일 뿐이다. 때문에 우리가 미인인 유명 연예인을 가까이 보게 되면 사진과는 크게 다르다는 것을 느끼는 것이 이 때문이다. 광고 속에 등장하는 모델은 그야말로 완벽한 미모에 주름 하나 없는 탱탱함과 뽀얀 피부를 자랑하지만 그것은 단지 포샵의 결과다. 정상적인 경우 사람의 미모나 피부는 절대 그런 완벽함으로 표현될 수 없다. 이런 거짓 광고는 특히 고가의 수입품 기능성 화장품을 선전할 때 극에 달한다.

한 예로 2012년 11월 1일자, '컨슈머타임스'는 이렇게 보도했다.

"일본산 수입화장품인 SK2는 최근 신제품 '스템파워크림'을 출시하면서 사용자 대다수가 피부에 촉촉함을 느꼈다는 식으로 마케팅 행보를 잇고 있다. 해당 제품은 일명 '동안크림'이라는 별칭이 붙어 백화점 기준 17만원대(80g)의 고가에 판매되는 제품이다. 업체 측은 우편물과 각종 유인물을 통해 응답자 98.2%가 '피부 깊이 촉촉해짐을 느꼈다'고 답했고 92.7%는 '피부에 차오르는 탄력을 느꼈다'고 했다. 또 83.6%는 '모공이 눈에 덜 띈다'고 답한 것으로 소개했다. 소비자들이 '모공 수축 기능이 뛰어난 제품'으로 인식할 수 있도록 각 수치들을 나열한 셈이다.

문제는 앞선 결과가 도출되기 까지 참여한 실험군 자체가 크게 부실하다는데 있다. '스템파워 크림'의 경우 55명, '스템파워 리치크림'은 이보다 22명이나 적은 33명인 것으로 나타났다. 실험군이 제품을 사용한 기한 역시 10일에 불과해 신뢰도에 대한 의문도 나온다."[82] 더구나 실험군에 참여한 사람들이 누군지도 밝히지 않았다.

이 같은 과장광고는 이 한 번이 아니라 우리가 언론에서 수시로 보게 되는 보도다.

따라서 초음파를 이용한 지방흡입술을 통해 몸매를 관리하는 것은 치명적인 부작용을 일으킬 위험이 크기 때문에 조심해야 한다. 특히 시술 중에 손상된 혈관으로 섞여 들어간 지방이 정맥을 타고 폐로 들어가 폐의 혈액순환을 막는 폐동맥 지방색전증은 죽음으로 이어지기도 하는 치명적인 부작용이다. 또 초음파로 지방을 뽑아내는 과정에서 열이 발생해 피부 아래 조직이 손상돼 화상이나 멍, 출혈이 생길 수 있으며 시술 부위가 아무는 과정에서 혈액 등 체액이 고이거나 탄력을 잃어 쭈글쭈글해질 수 있다. 장시간 초음파에 노출될 경우엔 수술 부위에 체액이 고이는 장액종을 유발할 수 있다.

반면 시술 받은 부위는 지방세포 자체를 흡입하는 것이어서 지방세포수가 줄어들지만 과식하거나 운동을 하지 않으면 지방세포가 다시 축적돼 원상태로 돌아가게 된다. 또한 지방흡입술을 받기 전에 시행하는 X선 촬영은 방사선을 다량 방출시키고, 마취제와 시술 후에 복용하는 회복제는 발암물질이어서 면역체계에 치명적이다. 특히 마취제의 부작용은 성형수술에서 가장 치명적이고 크게 나타나 경우에 수술 후 오히려 전보다 더 흉측한 모습이 되어 자살하거나 마취제의 부작용으로 식물인간이 되는 경우도 많다. 이 같이 성형수술은 부작용이 크게 일어나는 위험한 수술임에도 불구하고 탐욕에 젖은 주류의사들은 부작용에 관한 사전 설명을 거의 하지 않는 것으로 확인됐다.[83)]

제3부. 가공식품의 실체

먼지가 뿌옇게 일어나는 학교 운동장, 아이들은 저마다 운동에 열을 올리고, 운동장 한 쪽에선 흠뻑 젖은 아이 몇몇이 수도꼭지에 입을 대고 벌컥벌컥 물을 마시고 있다. 불과 십여 년 전만해도 전국어디에서나 쉽게 볼 수 있는 모습이었다. 그러나 이젠 아무리 목이 말라도 그냥 수돗물을 마시는 아이들을 찾아보기 힘들다.

정부는 위화감 조성, 지하수고갈과 환경오염 등의 문제를 고려해 생수판매를 허용하지 않았다. 그러나 생수업자들은 생수판매허용을 요구하며 줄기차게 소송을 제기했다. 결국 ... 헌법재판소의 결정으로 1994년 3월에 생수시판이 시작된다. 생수시장은 꾸준히 성장해 현재는 5,000억 원에 달하는 시장 규모를 갖고 있다.

그러나 이런 상황에 대해 우려의 목소리도 높다. 생명의 원천이라는 물의 본질적인 가치보다 상품성에 초점이 맞춰져 무분별하게 지하수 개발을 하거나 암반을 뚫는 바람에 일부 국토에서 사막화 현상이 일어나고 있다는 주장도 제기된다. 물 전문가들은 “향후 50년 뒤엔 물이 석유보다 비싸게 될 확률이 높다.”고 한다.

2011년 3월 16일. 경향신문.

1장. 생명의 원천 - 물!

1. 산성비는 피하면서 산성수는 마신다?

대기오염이 극심해지면서 남극의 오존층에 구멍이 뚫리고 있다는 연구 결과, 그리고 지구의 한 쪽 구석에서 비밀리에 핵무기 실험을 했다는 소식, 또 지금까지 완벽한 기술로 관

리하기 때문에 폭발이나 누출의 위험은 전혀 없다는 원자력발전소가 폭발했다는 소식이 계속해서 들려온다. 그래서 많은 사람들은 산성비를 피하기 위해 비오는 날에는 가급적 외출을 피하려고 한다. 그리고 어쩔 수 없이 외출할 때에도 가능한 한 우산을 꼭 챙기려고 한다. 그런데 재미있는 사실은 산성물질의 위험성을 인식하고 있는 사람들도 대부분 산성비는 피하면서 산성음료는 거리낌 없이 들이킨다는 것이다. 콜라, 사이다, 이온음료, 다이어트음료 등은 모두 강산성음료다. 게다가 우리나라 전체가구의 80퍼센트, 식당이나 커피점의 거의 모든 곳에 비치되어 일상적으로 마시는 역삼투압 정수기의 물도 산성수⑮란 사실은 아무도 신경 쓰지 않는다. 산성수는 모든 생명을 죽이고, 모든 물질을 녹이고 부식시키는 성질을 가지고 있는 독성물질이다.

역삼투압 정수기는 0.0001마이크로미터, 즉 나노입자인 물 분자와 같은 크기의 미세구멍을 통해 강한 압력으로 물을 여과시키는 원리로 미국에서 원자력잠수함의 승무원들에게 바닷물을 정수해 음용수로 공급하기 위해 개발한 방법이다. 역삼투압 정수기로 정수한 물은 중금속뿐만 아니라 미네랄, 박테리아 등 모든 물질을 여과하기 때문에 정수되어 나오는 물은 증류수이며, 산성도5.8~6.2 정도의 약산성이다. 증류수이고 약산성물⑯은 비타민 같은 영양소나 미네랄, 효소 등이 전혀 포함돼 있지 않기 때문에 장기적으로 면역체계를 크게 무너뜨리므로 다른 방법으로 미네랄을 보충할 기회가 적은 유아들은 증류수를 피해야 한다.[84] 게다가 역삼투압 정수기는 물의 낭비가 커서 보통 20퍼센트만 사용하고, 80퍼센트는 버리게 된다.

예를 들어 어항이나 화분에 증류수 또는 역삼투압으로 정수된 물만을 공급하면 각종 미네랄이나 산소 등이 없기 때문에 물고기나 꽃은 모두 죽는다. 국립수산과학원의 실험에 의하면, 물고기 각 10마리가 들어 있는 어항에 역삼투압 정수기물을 넣고, 다른 어항에는 염소를 제거한 수돗물을 넣고 지켜본 결과 역삼투압 정수기의 물을 넣은 어항에서는 24시간 내에 10마리 중 8마리가 죽었지만 수돗물을 넣은 어항에서는 10마리 모두가 건강하게 살아있었다.[85] 역삼투압정수기로 여과한 물 같이 산성수이고 동시에 증류수인 물은 실험실에서 의약품 실험을 할 때 또는 공장에서 반도체의 표면을 세척하거나 원자력발전소에서 노심을 냉각시키는 데 사용하는 물이지 생명체가 먹는 물이 아니다. 차라리 맑은 샘물이 없다면 수돗물이 더 건강에 좋을 수 있다. 수돗물에는 치명적인 독극물이자 발암물질인 염소와 피임약, 항암제, 항생제 등 각종 의약품 성분이 배설물을 통해 강으로 흘러들어가 수돗물에도 함유되어 있다.[86] 그래도 산성수이며 죽은 물인 정수기물보다는 좋으며, 특히 염소는 휘발성이 강하기 때문에 그릇에 담아 20분 정도 놔두면 모두 사라진다.

즉 박테리아가 완전히 제거된 증류수가 '죽은 물' 이듯이, 박테리아뿐만 아니라 모든 미네랄마저 제거된 역삼투압 물은 산성수이면서 '완전히 죽은 물'이다. 실험실에서 모든 비타민이나 미네랄이 제거된 채 화학적으로 순수한 염소와 나트륨만으로 된 염화나트륨(NaCl)이 인체에서 독으로 작용하듯이, 실험실에서 여러 번 정제과정을 통해 모든 비타민이나 미네랄이 제거된 채 화학적으로 순수한 수소와 산소만으로 구성된 증류수(H2O)는 인체 내에

---

⑮ 우리나라 환경부의 먹는 물 기준은 산성도5.8~8.5이고, 세계보건기구(WHO)의 기준은 산성도6.5~8.5이다. 강산성의 물이나 강알칼리성의 물은 치명적인 독성을 발휘해 즉각적으로 생명을 앗아가기도 한다. 그럼에도 불구하고 우리나라의 모든 지자체는 약수의 적합도에서 산성도나 합성화학물질의 함유 정도는 검사하지 않고 주로 대장균 등 박테리아의 검출 여부만을 검사한다. 대장균은 대부분 우리 몸에서 면역력을 키워주는 역할을 하는 좋은 균이지만 산성 또는 알칼리성, 합성화학물질은 체내에서 처리하지 못하고 독성으로 작용한다. 따라서 약수터에 "박테리아(대장균)가 검출돼 식용으로 적합하지 못하다."는 경고는 그냥 무시해도 좋다.

⑯ 증류수는 산성도가 정확이 7.0으로 중성이지만 공기나 그릇 등과 만나면서 적은 양의 이물질이 포함되기 때문에 약산성을 띠게 된다. 순수 증류수는 화학실험이나 반도체생산에 필요하지만 식용으로는 적합하지 않다.

서 독으로 작용한다. 마찬가지로 질소, 산소, 탄소 등 여러 가지 기체가 혼합된 자연적인 공기는 생명체에 반드시 필요하지만, 순수한 산소만을 추출하면 1급 발암물질이다.

45억년의 진화과정을 거치면서 생명체는 염화나트륨이나 증류수, 순수한 산소에는 적응하지 못했기 때문이다. 다만 피부도 약산성이라는 점과 수돗물에 들어 있는 염소가 피부트러블을 일으킬 위험이 크다는 점을 고려하면, 피부장벽이 약한 아토피성 환자나 어린이, 민감성피부를 가진 사람, 노인 등에게 목욕이나 세수물로 이용하는 데는 좋을 수 있다. 역삼투압 정수기로 정수한 물은 약산성이고 염소가 제거된 물이기 때문이다. 그러나 이렇게 세수물로 사용하는 경우에도 치료용이라 생각하고 짧은 기간만 사용해야 한다. 오래 사용하면 피부에도 부작용을 일으킬 위험이 크기 때문이다.

펩시콜라에서 생산하는 아쿠아피나는 수돗물을 증류한 후에 각종 합성 미네랄과 합성 영양소 등을 첨가한 물이다. 합성 미네랄이나 합성 영양소는 천연과 달리 인체에서 독으로 작용하는 성분들이다. 그리고 코카콜라에서 생산하는 다사니⑰도 수돗물을 여러 차례 정화하고 방사선과 오존으로 살균처리한 후 다시 합성 미네랄과 합성 영양소를 첨가한 물이다. 방사선은 물 분자를 변형시키고, 오존은 강독성 물질이다. 결국 둘 다 흔하게 접할 수 있는 수돗물을 1,000배 이상 비싸게 사먹는 꼴이다. 그런데 방사선은 초강력 에너지를 품고 있어서 영양소의 분자구조뿐만 아니라 물의 분자구조까지 바꾼다. 분자구조가 바뀐 물은 자연에 존재하지 않는 물이어서 20~30년이 흐른 후에 인체에서 어떻게 작용할 지는 아무도 예측할 수 없다.

2. 계곡물은 생명수다.

그러나 우리가 기억해야 할 사항은 모든 영양소와 같이 칼슘, 칼륨, 나트륨, 마그네슘, 철분 등의 각종 금속 성분인 미네랄도 자연의 고체형태로 존재하면 생명체는 이를 활용할 수 없다. 미네랄 성분은 물에 완전히 이온상태로 용해돼 있거나 나노크기의 콜로이드로 녹아 있어야 한다. 그래야만 세포막을 투과할 수 있다. 물맛을 결정하는 이러한 미네랄은 야채와 과일에도 풍부하게 들어 있다. 그런데 생수시장이 연간 2배 이상씩 성장할 수 있었던 까닭은 주류의사들의 거짓 연구를 앞세운 생수업체가 수돗물에 대한 공포를 세뇌시켰기 때문이다. 세균과 중금속 공포!

사실 대장균 등 세균의 대부분은 인간에게 면역력을 향상시켜 주는 등 유익한 작용을 하고 건강에는 거의 해를 끼치지 않는다. 세균공포는 주류의사들의 무지와 탐욕에 젖은 국민기만극이었다. 그리고 수돗물에는 염소, 불소, 비소⑱, 납 등 치명적인 발암물질이 들어 있는 것은 사실이지만 그렇다고 생수가 안전하다는 것은 아니다. 생수에는 프탈레이트, 불소, 비소, 납 등 수돗물보다 더 많은 종류와 더 많은 양의 발암물질이 함유돼 있기 때문이다. 결국 생수업체의 거짓 선전으로 거리 곳곳에 있던 대부분의 공공급수대는 사라지고 모든 슈퍼나 자판기에는 생수병이 즐비해졌다. 이로 인해 국민건강은 무너지고 생태계는 파괴되면서 인류와 지구는 고통스러워하고 있다.

지구상에는 70퍼센트가 물로 이뤄져 있지만 대부분의 물이 바다와 극지방의 얼음 형태

---

⑰ 우리나라에서는 '순수'라는 상품명으로 판매되고 있다.

⑱ 천연의 비소는 생명체에 아무런 위해를 미치지 않지만 합성 비소는 치명적인 발암물질로 단기적으로는 피부변색, 복통, 구토, 설사 등을 일으키고, 장기적으로는 폐암, 방광암, 신장암, 간암, 전립선암 등의 원인으로 작용하기도 하고, 신경마비나 실명을 일으키기도 하는 것으로 밝혀졌다. 합성 비소는 목재방부제, 페인트, 염색제, 의약품, 반도체, 비료, 살충제, 쥐약 등에 쓰이는 주요 성분이다. 한편 비소가 닭의 성장을 촉진한다는 이유로 가금류의 사료에도 성장촉진제로 첨가되고 있다.

로 구성되어 있고, 인간이 이용할 수 있는 물은 2퍼센트밖에 되지 않는다. 게다가 대부분 지하에 잠겨 있고 인간이 음료수로 이용할 수 있는 물은 전체의 0.1퍼센트에도 미치지 못한다. 이 0.1퍼센트밖에 되지 않는 적은 양의 물은 인류 전체의 공동자산이다. 인간은 음식을 먹지 않고는 40일을 견딜 수 있지만 물을 마시지 않고는 1주일도 생명을 유지하지 못한다. 지금 천연의 샘물은 탐욕에 젖은 주류학자들의 거짓 연구와 황금탑만을 추구하는 기업들의 기만으로 그 부존량이 빠른 속도로 한계에 달하고 있다. 이 같이 소중한 인류 공동의 자산을 기업이 인류의 동의도 없이(단지 정치인에게 더러운 돈을 건네고 넘겨받은 채굴허가권만으로) 함부로 펌프로 끌어 올려 플라스틱 병에 담아 '천연수'라는 이름으로 고가로 판매하고 있다. 온갖 합성화학물질로 이뤄진 발암물질이 다량 함유되어 있음에도! 그들은 인류의 공동 자산을 개인의 황금탑으로 이용하고, 반면 생태계는 무너져 인류의 행복에 치명적인 타격을 가한다 해도 이에 대해서는 아무런 책임을 지지 않는다.

천연의 물은 우리의 생명을 건강하게 유지시켜주는 필수물질이다. 지구 표면적이 70퍼센트의 물로 구성되어 있듯이, 우리 몸도 체중의 70퍼센트가 물로 구성되어 있고 건강을 유지하기 위해서는 이 비율을 계속 유지해야 한다. 체내에 물이 충분히 있어야 섭취하는 영양소나 효소들을 활성화시킬 수 있다. 물은 생명의 원천이고 건강의 지표여서 면역체계가 튼튼한 어린이는 85퍼센트가 물이고, 성인의 경우에는 70퍼센트, 노인의 경우에는 55퍼센트까지 물의 함량이 줄어든다. 면역체계가 무너진 암환자의 경우에는 40퍼센트까지 물의 함량이 줄어든다. 즉, 노화란 몸에서 수분이 줄어드는 현상이다. 때문에 나이가 들어감에 따라 물의 섭취량은 줄어든다. 특히 뇌세포는 95퍼센트가 물로 구성되어 있고, 또한 뇌세포는 한 번 파괴되면 재생이 불가능하기 때문에 적절한 물의 유지는 매우 중요하다.[87] 면역체계를 회복시키기 위해서는 합성화학물질이 들어 있지 않고, 인체의 산성도와 같은 ph7.4의 물을 계속해서 섭취해야 한다. 이런 조건에 맞는 물이 계곡물이나 지하수다.

따라서 면역체계를 유지하기 위해서는 천연물의 원활한 공급이 반드시 필요하다. 그러나 중요한 사실은 우리의 건강을 유지시켜 주는 물은 아무런 화학적 처리를 하지 않은 자연에 존재하는 천연의 상태와 동일한 물이어야 한다는 것이다. 인체가 수분을 필요로 할 때 가공식품인 커피나 차, 콜라, 생수, 맥주, 피로회복제 등을 마시게 되면 우리 몸은 그들 가공식품에 들어 있는 수분보다 더 많은 양의 수분을 배출시켜 탈수현상을 일으키게 된다. 이는 자생력에 의해 합성화학물질을 배출시키는 과정에서 추가로 수분의 배출이 따르게 되는 현상이다. 이 때 체내의 수분량이 적절하게 조절되지 않아 탈수현상이 일어나게 되면 각종 질병이 일어나게 된다. 천연의 물은 그 자체로 부작용이 전혀 없는 훌륭한 이뇨제다. 관상동맥혈전증이나 뇌졸중, 신부전증, 당뇨병 등 고혈압과 관련된 합병증들은 천연물과 천연소금이 부족한 상태인 탈수현상에서 오는 질병이다. 따라서 천연물을 꾸준히 섭취하면 면역체계가 회복되면서 이 같은 질병은 쉽게 치유된다.[88] 우리나라의 오색약수와 같은 천연의 광천수는 오염물질이 들어 있지 않고, 반면에 각종 천연의 광물질들이 풍부해 예로부터 위장병 치료, 당뇨병치료 뿐만 아니라 각종 질병을 치료하는데 효험이 큰 것으로 알려져 있다.

우리 몸이 필요로 하는 물은 산성도 7.4에 가까운 약알칼리성을 띠면서 비타민, 칼슘, 칼륨, 나트륨, 마그네슘, 황, 철, 인 등 각종 미네랄이 풍부하게 들어 있고, 또한 합성화학물질이 들어 있지 않은 물을 말한다. 이러한 좋은 물로는 산속의 맑은 샘물, 약수, 지하수, 야채나 과일즙 등이 있다. 자연의 빗물은 평균 산성도 5.6으로 약산성을 띠고 있고, 오렌지 등 많은 과일의 즙은 산성도2~3의 강산성을 띠고 있지만 체내로 들어오게 되면 산성도 2.0의 강산성을 띠고 있는 위장 속의 담즙산과 미생물, 기생충, 효소, 미량영양소 등의 작용에

의해 곧바로 약알칼리로 바뀌기 때문에 우리 건강에 좋게 작용한다. 인류가 수천 년 간 섭취해 왔던 천연의 식초는 활성산소를 제거해 암을 예방해주고, 칼슘의 흡수를 도와 골다공증도 예방해주는 효능이 있는데 식초도 강산성이지만 체내에서 전혀 해를 끼치지 않는 까닭도 같은 원리다. 그러나 역삼투압, 합성화학물질, 전기분해, 방사선살균 등의 인공적인 방법으로 변화시킨 산성수나 가공생수는 체내에 들어와도 미생물 등에 의한 변화가 일어나지 않는다. 마찬가지로 합성화학물질로 만들어진 빙초산도 체내에서 상호작용을 일으키지 못하고 독으로 작용하게 된다.

3. 산성화된 혈액은 암을 일으킨다.

각종 암, 심장질환, 신장질환, 고혈압, 당뇨병, 관절염 등 각종 질병이 만연하게 된 이유는 약이나 가공식품을 통해 체내로 들어오는 합성화학물질뿐만 아니라 역삼투여과를 거쳐 산성으로 변한 물을 마시는 것도 중요한 원인으로 밝혀지고 있다. 또한 수돗물을 염소로 소독하는 과정에서 염소의 부산물을 제거하기 위해 명반(황산알루미늄칼륨)을 첨가하기도 하는데 명반이 첨가된 수돗물은 산성으로 바뀌게 되어 수도관을 부식시키기도 하고, 인체 내에서 각 조직을 부식시키기도 한다 특히 알루미늄은 뇌조직에 축적돼 치매나 알츠하이머병을 유발하는 것으로 밝혀졌다.[89)] 우리가 흔히 접하게 되는 콜라나 사이다, 기타 다이어트 음료, 맥주 등은 산성도 2.5~3.0의 강산성 음료다. 강산성음료가 체내로 들어오게 되면 항상성의 원리에 의해 산-염기평형을 유지하기 위해 폐와 간, 신장, 각종 호르몬샘 등이 과도하게 활동하게 되고 혈액이 산성으로 변하게 된다.

그리고 혈액의 점성이 높아지면서 혈액을 통한 산소와 영양소, 노폐물 등의 운반이 어려워지고, 그 결과 극심한 육체피로뿐만 아니라 각종 만성질병을 일으키게 된다. 특히 산성성분의 혈액은 혈관뿐만 아니라 신장, 심장, 간 등을 부식시켜 고혈압, 신장질환, 각종 암의 주요원인이다. 건강한 사람의 혈액은 산성도7.4의 약알칼리이어서 산성 형태에서 자라는 암세포는 제대로 자랄 수 없다. 혈액이 조금만 산성이 되어도 각종 질병을 유발하고 결국 심장이 이완돼 박동이 중단되며, 또한 혈액이 조금만 알칼리성이 되어도 심장이 수축돼 역시 각종 질병을 유발하고 결국 박동이 중단된다.[90)] 이것이 심장마비다.

일본의 요코타 쇼스케의 연구에 의하면 순환계질환, 각종 암, 고혈압 등 만성질환자의 혈액을 검사한 결과 공통적으로 산성도2.5~5.5의 강산성 상태였다고 한다. 게다가 대기오염에 의해 변형된 산성비는 유기체를 분해해 자연으로 환원시키는 작용을 하는 토양미생물을 죽여 생태계를 크게 파괴하기도 한다. 미생물이 죽어 사라진 지역에서는 작물이 토양영양분을 흡수할 수 없어 자라지 못하게 된다. 이때 산성화된 혈액을 알칼리로 바꿔주는 작용을 하는 것이 야채와 과일에 풍부하게 들어 있는 천연의 칼륨과 칼슘, 나트륨이다. 또한 설탕⑲이나 포도당이 에너지로 소비되지 않으면 피르브산으로 전환되는데 이때 비타민B1이 필요하게 된다. 비타민B1이 부족하면 체내에 젖산이 만들어져서 혈액을 산성으로 만들게 된다. 그리고 햄, 콜라, 과자 등 가공식품에 다량 함유되어 있는 인⑳은 칼슘의 흡수를 방해한다.

⑲ 액체고기인 우유, 가공설탕, 액상과당, 합성포도당은 모두 산성이다. 따라서 영양보충제로 병원에서 처방하는 합성의 포도당 정맥주사는 혈액을 산성으로 변형시킬 위험이 크다. 혈액이 산성으로 변하게 되면 이를 중화시키기 위해 뼈, 치아 등을 이루고 있는 칼슘이 빠져나오게 되어 뼈나 치아를 약하게 하고, 상처 시 출혈이 멈추지 않으며, 폭력행위가 늘어나기도 한다. 칼슘은 야채와 과일, 샘물 등에 풍부하게 들어 있으므로 합성화학물질로 만들어진 칼슘보충제로 보충할 필요는 전혀 없다. 오히려 칼슘보충제는 약이어서 부작용이 심각하다.

⑳ 인산나트륨 형태로 햄, 소시지, 아이스크림, 주스, 콜라, 사이다, 치즈, 통조림, 어묵, 라면, 간장 등 아스파탐과 함께 가공식품에 가장 많이 쓰이고 있는 첨가물이 합성 인이다. 합성 인은 방부제로 쓰이는 외에, 내용물

한편 '약알칼리인 인체에서는 암세포가 자라지 못한다.'는 말은 천연의 야채와 과일을 통해 면역체계가 정상적으로 회복된 상태에서 유지되는 혈액 산성도7.4라는 의미지, 혈액에 강제로 중성인 염화 세슘이나 알칼리인 세슘을 혈액에 투여하는 방법으로 산성도 7.4를 유지하는 것을 말하는 것이 아니다. 인체는 강제로 외부에서 투여한 물질에 의해서는 약알칼리로 변하지 않는다.[91] 오히려 외부에서 강제로 투여하는 약을 이용해 강제로 약알칼리로 변화시키려 하면 혈액의 혼동으로 치명적인 부작용을 유발시켜 심장부정맥이나 사망으로 이어질 수 있다.

미국인 스타마티스 모라이티스는 1976년 폐암으로 9개월밖에 못 산다는 진단을 받았다. 그리고 고향에서 임종을 준비하려고, 그리스의 이카리아 섬으로 돌아갔다. 그는 고향에서 자연으로 돌아가 약을 끊고 천연의 생수와 천연의 야채, 과일, 술, 커피를 즐기며 생활한 결과 모든 악성종양이 사라지고 36년이 지난 2012년 11월, 97세가 된 현재까지 건강하게 살고 있다. 자연생활을 하는 이카리아 사람들에게는 심장질환도, 신부전증도, 뇌졸중도, 관절염도 심지어 알레르기를 앓는 사람도 전혀 없다고 한다.[92] 폐암뿐만 아니라 유방암, 췌장암, 간암 등의 말기 판정을 받고 수술, 항암치료, 방사선치료 등 현대의학이 강행하는 모든 치료를 거부하고 요양을 위해 산속으로 들어간 환자들이 1~2년 만에 완쾌되었다는 소식을 우리는 종종 듣는다. 그들이 현대의학으로 포기한 질병을 쉽게 치료할 수 있었던 까닭은 약과 가공식품을 중단하고 맑은 공기, 천연의 음식과 약초, 천일염 그리고 자연에 가까운 물을 섭취해 면역력이 회복됐기 때문이다. 모든 만성질병은 약, 가공식품, 화장품, 대기오염, 왜곡된 물 등으로 면역체계가 무너졌기 때문에 생기는 것이다. 망가진 생명체가 자연인 어머니의 품으로 돌아가면 쉽게 회복되는 까닭은 생명체는 자연에서 왔기 때문이다. 이것이 자연의 마음이고 어머니의 품이다. 이렇게 어머니의 품에 있는 천연음식, 맑은 공기, 천연약초, 천연식초, 천연소금, 그리고 천연의 물은 생명의 근원이고 건강의 원동력이다.

4. 슈퍼용 생수는 모두 산성수다.

이토록 중요한 물에 대해 많은 사람들은 슈퍼에서 판매하는 생수나 정수기에서 정수된 물을 '좋은 물'로 잘못 알고 있다. 사실 판매용으로 생산하는 모든 생수는 방부제와 살균제, 표백제, 보존제 등이 들어 있는 가공식품이다.① 가공식품에는 첨가된 합성화학물질 이외에도 먼 거리를 이동하는 데 드는 비용 등 경제 외적 환경비용도 크게 들기 때문에 인류의 건강 뿐만 아니라 생태계에도 좋지 않은 영향을 미친다. 미국 태평양연구소 피터 글레익의 연구에 의하면, 생수 한 병을 생산해 소비자에게 전달되기 까지는 그 병 용량의 4분의 1만큼의 석유가 소비된다고 한다. 우리나라의 경우 전량 수입하는 석유는 재생이 불가능하면서 정치적으로 위태롭고, 값이 고가여서 비용지출에 큰 부담을 안겨주고 있다.[93] 그리고 판매용 생수는 필터를 통해 모든 미네랄이나 박테리아를 제거하고. 다시 합성영양소와 합성미네랄, 방부제, 살균제, 표백제 등을 새로 첨가한다. 그런데 산소가 첨가됐다는 '산소 함유 생수'는 단지 선전문구일 뿐이다. 인체가 산소를 흡수하는 길은 유일하게 폐뿐이며, 소화기관

의 점착성을 높이고, 식품의 외관을 변하지 않게 해주고, 다른 합성화학물질의 작용을 증가시키는 보조제로도 기능한다. 우리가 흡수하는 전체 나트륨의 40퍼센트는 인산나트륨을 통해 흡수한다.

① 자연의 생수를 그릇에 담은 경우 봄, 가을에 음용기간은 보통 4일 정도이지만 페트병에 담긴 생수는 보통 1~2년이 되는 까닭은 방부제, 살균제를 첨가하고, 시간이 흐르면서 물색이 변하지 않도록 표백제를 첨가했기 때문이다. 그리고 가공 중에 방사선이나 오존으로 살균하는 경우가 대부분인데 방사선에 의해 물 분자가 변하기도 하고, 물에 잘 녹는 성질에 의해 방사능이 물에 잔존하는 것으로 밝혀지고 있다. 그리고 오존은 극미량으로도 폐를 파괴하는 강독성 가스다. 또한 보존기간이 길어질수록 페트병에서 치명적인 1급 발암물질인 프탈레이트, 비스페놀A 등이 녹아나온다.

을 통해서는 전혀 흡수할 수 없다. 자연 상태에 비해 인위적으로 물에 용존산소량을 늘려봐야 모두 트림으로 배출된다. 반면 산소는 치명적인 발암물질이므로 폐로 산소가 다량 흡입될 경우 폐포를 파괴하는 등의 치명적인 부작용을 일으키며 사망으로 이어질 수도 있다.

게다가 면역력이 약한 어린이에게 용혈성요독증을 유발시키는 O157:H7(이콜리) 박테리아는 슈퍼용 생수(먹는 샘물)에서도 발견된다. 1999년 3월 미국 연방정부가 103개 브랜드의 생수를 상대로 조사한 결과 3분의 1에서 강독성 중금속인 비소와 역시 강독성 합성화학물질인 불소와 함께 O157:H7 박테리아가 검출됐다. 게다가 조사 대상의 25퍼센트는 단순한 일반 수돗물인 것으로 확인됐다. 그리고 패트병에서는 1급 발암물질인 프탈레이트와 비스페놀A 뿐만 아니라 각종 환경호르몬 등이 녹아나오고 있다. 이러한 현상이 일어나는 까닭은 미국 문화를 추종하며 미국식 청교도 이데올로기인 규제완화라는 희미한 유령에 영혼을 뺏긴 많은 나라에서 화장품과 같이 생수에 대해서도 수질 감독을 기업 스스로에게 맡기기 때문이다.

미국과 캐나다, 일본, 우리나라 등에서 어린이에게 발생하는 신부전증으로 인한 투석의 대부분은 용혈성요독증이 원인이며, 용혈성요독증의 85퍼센트는 O157:H7균 때문이다. 또한 미국에서 발병하는 용혈성요독증은 연간 7,500건으로 네덜란드의 연간 25건에 비해 300배에 달한다.[94] 우리나라에서도 매년 용혈성요독증으로 사망하거나 불구가 되는 사례가 100건 이상 발생하고 있다. 그런데 중요한 사실은 이토록 치명적인 O157:H7 박테리아가 원래는 인간에게 아무런 해를 미치지 않으며 긴 진화과정을 함께 해온 '좋은 박테리아'라는 사실이다. 그런데 항생제, 살균제 등을 몸과 주변에 쏟아 부으면서 그들이 악성으로 변형된 것이다.

반면 '소화불량, 만성설사, 위장내 이상 발효, 위산과다에 효과가 좋다.'는 광고와 함께 시중에서 팔리고 있는 알칼리 이온수기라는 정수기는 사실 정수기가 아니라 1960년대에 일본에서 개발된 의료용기기로, 강알칼리수는 임시로 응급환자의 위산을 중화시키기 위한 약물(ph9.2~9.8)로 쓰인다. 병원에서 치료용으로 사용하는 강알칼리액은 순수한 증류수인 중성의 물을 전기분해하여 얻는 것으로 치료에 필요하다고 판단될 때 단기로 사용하는 약물이지 평소에 음료수로 섭취할 수 있는 물은 아니다. 강산성의 물이 강독성이듯이, 강알칼리물도 강독성이어서 모든 조직을 파괴하고 심장질환, 뇌졸중, 각종 암을 유발한다. 활성산소를 없애주는 환원수라는 물도 사실은 전기분해해서 음극에서 생성되는 물로 알칼리 이온수와 동일한 물이다.[95] 또한 기억력을 좋게 해준다는 수소수는 자연의 물에 인공적으로 수소를 다량 첨가한 물로 역시 변형된 물이다. 피로와 어깨결림을 풀어 주는 작용을 하는 탄산수도 천연에 존재하는 탄산수가 면역체계를 회복시켜주면서 이 같은 작용을 하는 것이지 콜라와 같이 합성화학물질로 만든 탄산을 첨가한 합성탄산수는 오히려 몸에 치명적이다.

그동안 인류는 천연의 식물성기름에 인공적으로 수소를 첨가한 마가린②이 콜레스테롤을 낮춰준다는 주류의사들의 거짓 연구에 속아 수십 년간 이를 섭취해 왔고, 결과적으로 전 세계에서 수억 명에게 심장마비, 뇌졸중, 각종 암을 유발시켜 죽음으로 몰고 갔던 참상을 기

② 식물성지방을 수소처리한 정제가공유지인 마가린이나 쇼트닝에는 트랜스지방이 다량 함유되어 있는데 빵, 과자, 라면, 피자, 쵸코릿, 쵸코파이, 빼빼로 등 거의 모든 가공식품에 함유되어 있다. 예컨대 초코릿의 대부분은 쇼트닝에 합성 감미료인 아스파탐, 합성 착색제인 합성 캬라멜, 수분을 끌어들여 촉촉한 느낌을 주면서 암도 유발하는 것으로 알려진 합성 레시틴, 비누의 주성분인 합성 레시틴, 각종 방부제 및 향미제 등을 첨가해 합성 초코릿을 대량 생산한다. 따라서 초코파이, 케익, 아이스크림 등에 들어가는 초코릿은 대부분 합성 초코릿이고 천연의 카카오
를 사용해서 만드는 초코릿은 거의 없다.

억하고 있다. 사실 천연의 콜레스테롤(HDL, 좋은 콜레스테롤)은 각종 호르몬을 만들어내는 필수성분이었지만, 혈관을 부식시키면서 심장질환을 일으키는 산화된 콜레스테롤(LDL, 나쁜 콜레스테롤)은 약과 가공식품을 통해 체내로 들어 온 합성화학물질이었다. 인체는 산성도 7.4인 약알칼리로 강산성뿐만 아니라 강알킬리성도 치명적인 독으로 작용해 혈관을 부식시키기도 하고, 심장이나 폐, 간, 신장 등 각종 장기를 파괴하며 생명을 앗아가기도 한다. 게다가 자연에는 전기분해해서 생성되는 물이나 수소가 정상 이상으로 다량 포함된 물은 존재하지 않기 때문에 이를 장기 섭취하면 면역체계가 무너질 수밖에 없다. 반면 칼슘, 마그네슘, 황, 인 등 미네랄이 풍부하고 항산화력이 있으며 적당히 탄산도 포함되어 있고, 동시에 합성화학물질이 들어 있지 않은 물은 최고의 물로 면역체계를 회복시켜주며 피부도 아름답게 해준다. 이런 물이 자연에 존재하는 물로 계곡을 흐르는 맑은 샘물이나 약수다. 특히 중요한 사실은 샘물에 적당히 박테리아가 함유되어 있는 것이 더욱 좋다. 면역력을 키워주기 때문이다.

또한 '마시기에 가장 좋은 물의 분자구조는 정육면체다.'라는 소위 육각수라는 말이나, 식욕을 억제해주어 비만을 막아준다는 말, 천연의 탄산가스가 들어 있는 소다수라는 말, 산소가 농축되어 혈액을 맑게 해준다는 말도 과학적으로 입증된 것이 아니라 단순한 선전문구일 뿐이다. 천연의 탄산수라는 생수도 사실은 천연의 탄산가스를 제조과정에서 쉽게 부패하거나 냄새가 변하기 때문에 이를 제거하고 다시 합성 탄산을 첨가한 물이다. 일종의 가공식품인 것이다.③ 사실 빙하수 또는 해저심층수라는 이름으로 선전하는 대부분의 판매용 생수는 단지 지하수 또는 수돗물을 끌어올려 역삼투여과를 거치고, 방사선으로 살균소독한 후 합성 탄산가스 등을 첨가해 2,000배 가격으로 판매하는 것이다. 역삼투여과를 하게 되면 모든 미네랄과 탄산가스가 제거되어 산성으로 변하기 때문에 다시 합성 미네랄 등을 첨가한다.[96] 또한 방사선으로 살균하면 모든 미량영양소가 파괴되고 물 분자를 변형시켜 물의 ph 농도를 산성으로 변하게 하기 때문에 약알칼리를 띠고 있는 인체에는 치명적일 수밖에 없다.

5. 합성물질이 혈액을 산성으로 만든다.

산성수뿐만 아니라 약, 가공식품, 중금속 등에 들어있는 합성화학물질도 우리 몸을 산성으로 변화시킨다. 산(acid)은 동맥을 부식시켜서 심장마비나 뇌졸중을 일으킬 수 있고, 관절을 부식시켜 관절염을 일으키기도 하며, 심장질환과 각종 암을 유발하기도 한다. 그뿐만 아니라 산은 적혈구의 산소 교환, 염증치유, 혈액응고, 호르몬 생성, 신경세포의 전달 능력에 영향을 미치기도 한다. 산성수로 대표적인 물이 콜라, 사이다, 스포츠음료 등 시중 슈퍼에서

③ 산소가 첨가됐다는 '산소 함유 생수'는 단지 선전문구일 뿐이다. 인체가 산소를 흡수하는 길은 유일하게 폐뿐이며, 소화기관을 통해서는 전혀 흡수할 수 없다. 자연 상태에 비해 인위적으로 물에 용존산소량을 늘려봐야 모두 트림으로 배출된다. 반면 산소는 치명적인 발암물질이므로 폐로 산소가 다량 흡입될 경우 폐포를 파괴하는 등의 치명적인 부작용을 일으키며 사망으로 이어질 수도 있다. 또한 '마시기에 가장 좋은 물의 분자구조는 정육면체다.'라는 소위 육각수라는 말이나, 식욕을 억제해주어 비만을 막아준다는 말, 천연의 탄산가스가 들어 있는 소다수라는 말이나 비타민O가 함유되어 있다는 말, 자기장으로 물 분자의 구조를 변형시켜 각종 질병을 예방해준다는 말도 과학적으로 입증된 것이 아니라 단순한 선전문구일 뿐이다. 사실 대부분의 판매용 생수는 단지 지하수 또는 수돗물을 끌어올려 역삼투여과를 거치고, 자외선으로 살균소독한 후 2,000배 가격으로 판매한다. 역삼투여과를 하게 되면 모든 미네랄과 탄산가스, 산소가 제거되고 산성수로 그 성질이 변하기 때문에 다시 합성 미네랄 등을 첨가한다. 산성수는 혈관과 조직을 부식시키는 독이다. 또한 자외선으로 살균하면 모든 미량영양소가 파괴되고 물 분자를 변형시키기 때문에 인체에 위험할 수 있다. 비타민O도 단지 소금을 미량 포함시킨 것으로 확인됐다. 그리고 생수병에는 각종 합성화학물질이 함유되어 시간이 흐르면서 물에 녹아나온다. PVC제품에서는 프탈레이트가, 폴리에틸렌 제품에서는 스타이렌, PC제품에서는 비스페놀A라는 발암물질이 나오는 것으로 확인됐다.

판매하는 대부분의 가공음료다. 반면 우리 몸의 균형을 보호해주는 약알칼리성을 유지하기 위해서는 과일과 채식위주의 식단, 깨끗한 천연의 물, 천연소금 등이 반드시 필요하다. 그러나 과일을 선택할 때에도 주의할 것이 있다. 자연에 가까운 과일이 아니라 가공된 된 채로 봉투나 캔, 병에 담긴 과일은 위험하다. 황도나 밀감, 깐포도 등은 먹기 좋도록 껍질만 제거하고 알맹이의 모습은 고스란히 유지하고 있는 비결은 염산이다. 독성과 부식성이 강한 염산을 사용해 껍질만 녹인 후에 합성 카제인나트륨④을 혼합하면 염산이 중화된다.

그리고 가공식품에서 흔히 상큼한 맛을 내는 작용과 방부제로 쓰이는 합성 비타민C는 산성도3~4의 강산성으로 체내에서 안식향산나트륨(벤조산나트륨)과 반응하면 치명적인 1급 발암물질인 벤젠⑤이 생성된다. 사실 천연의 비타민C는 냄새도 없고, 색깔도 없다. 지금 모든 비타민C는 노란색이고 상큼한 맛이 나는 까닭은 석유의 콜타르에서 추출해낸 아스코르브산에 옥수수전분과 합성 아세톤⑥을 혼합하고 아스파탐을 첨가해 만들어내는 합성 비타민이기 때문이다. 산업체에서 비타민C를 노란색으로, 맛을 새콤하게 세뇌시킨 것은 레몬즙을 연상시키게 하려는 의도로 이렇게 합성으로 만들어진 비타민C를 거짓 연구를 근거로 주류의사들을 등장시켜 선전하면서 100배의 가격으로 판매하는 것이다. 합성물질로 만들어진 안식향산나트륨은 식품에서는 보존료로도 쓰이지만 거담제, 해열진통제, 류마티스 관절염 치료제, 방광염 치료제, 만성 기관지염 치료제 등에도 쓰이는 의약품 성분으로 심한 흥분, 요실금증상 뿐만 아니라 DNA를 변형시키기도 하고, 간부전이나 파킨슨병을 유발하는 것으로 알려진 물질이다. 벤젠은 향긋한 냄새 때문에 음료수, 아이스크림⑦, 과자 등 대부분의 가공식품과 화장품, 향수, 세제, 샴푸, 장난감, 가구 등 대부분의 생활용품, 그리고 살충제, 휘발유, 의약품 등 대부분의 상품에 포함돼 있지만 향긋한 냄새를 쫒다 보면 순간적으로 삶을 달리할 수 있는 치명적인 독극물이다.

또한 햄 등 가공육에서 고기의 색깔을 선명하게 유지시켜 신선함을 보이기 위해 사용하는 아질산나트륨은 방부제로 흔히 사용하는 소르빈산과 반응하면 발암물질인 에틸니트릴산이 생성된다. 또한 아질산나트륨에 열을 가하면 발암물질인 니트로사민이 생성된다. 그리고 탄산음료뿐만 아니라 대부분의 가공식품에 산도조절제와 보존료, 향미제 등으로 흔히 첨가되고, 또한 청소용세제의 원료로도 사용되고 있는 합성 인산나트륨은 칼슘의 체내 흡수를 방해해 골다공증과 폐암을 유발시키고 치아를 보호해주는 에나멜층을 부식시키는 것으로 확인되고 있다. 그리고 인산나트륨은 피부를 검게 하기도 하며 기미, 주부습진, 피부노화의 원

④ 카제인나트륨은 분유, 커피, 설탕, 프림, 밀가루 등이 물에 잘 녹도록 하는 합성화학물질이다. 염산이 묻어 있는 과일을 카제인나트륨 용액에 담그면 묻어 있던 염산이 용해되어 물에 씻겨 나온다. 카제인나트륨은 의약품, 접착제나 페인트, 아이스크림 등의 원료로 사용되는 카제인에 양잿물(가성소다, 기름때를 녹이는 세제의 주성분)이라고도 하는 수산화나트륨을 혼합시켜 만드는 합성화학물질이다. 특히 염산은 세포를 파괴하는 강독성 물질이다.

⑤ C6H6으로 구성되어 있는 벤젠은 달콤한 향이 특징이지만 폐암과 백혈병을 일으키는 치명적인 1급 발암물질이고 기형아출산의 원인이다. 그러나 광천수 등 자연에 존재하는 천연의 벤젠은 인체에 아무런 해를 미치지 않지만 합성 벤젠은 치명적이다. 합성 벤젠의 향 때문에 산업에서는 커피에 첨가해 '무카페인 커피'를 생산하기도 하고, 화장품, 향수, 음료수, 아이스크림, 과자, 생수 및 나일론, 폴리스티렌, 폴리카보네이트, 접착제, 세제, 염료, 살충제, 합성고무, 의약품 등 거의 모든 생산품에 포함한다. 자동차의 배기가스나 주유소의 휘발류, 그리고 분무기 형태의 모기약에서 향긋한 냄새가 나는 이유가 바로 벤젠 때문이다. 그리고 휘발유에는 페인트와 유성펜에 들어 있는 치명적인 크실렌도 다량 함유되어 있다.

⑥ 합성 아세톤은 메니큐어, 페인트 등의 제거제, 플라스틱과 나일론의 원료 등으로 쓰이는 발암물질이다.

⑦ 아이스크림을 걸쭉하게 하는 합성화학물질은 규토다. 그러나 규토는 석면과 함께 폐를 굳게 만드는 규폐증과 폐암의 주요원인이다. 주류의사들은 아이스크림에 첨가된 규토는 코로 들이마시는 것이 아니기 때문에 폐로 들어가지 않고 위로 들어간다며 폐암과는 무관하다며 아이스크림 속의 규토가 안전하다고 선전하지만 인체는 전체로 작용하기 때문에 코로 들어가나, 입으로 들어가나, 피부로 들어가나 모두 동일한 질병을 일으킨다.

인이기도 하고 관절염과 신부전증의 원인이 되기도 한다.[97)]

그리고 생수병에는 발암물질인 안티몬 등 각종 합성화학물질이 함유되어 시간이 흐르면서 물에 녹아나온다. 페트병에서는 프탈레이트가, 폴리에틸렌 제품에서는 스타이렌이, PVC 제품에서는 비스페놀A라는 발암물질이 나오는 것으로 확인됐다. 1990년 이후 그 사용용도가 폭발적으로 늘어나 물병, 음료수 병으로 거의 95퍼센트를 차지하고 있는 폴리에틸렌 테레프탈레이트(PET. 페트)는 석유의 부산물에서 나오는 테레프탈산과 에틸렌글리콜을 화학처리하여 생산하는 합성화학물질이라는 점을 고려하면 시간이 흐른 후에 치명적인 독성이 발견되어 인류를 경악에 빠지게 할 가능성이 크다.

6. 천연은 인체에 아무런 영향을 미치지 않는다.

천연성분과 합성성분은 전혀 다른 물질이어서 체내에서 작용하는 과정도 전혀 다르다. 천연은 선조들이 전해준 방법으로 활용하면 인체에 아무런 해를 미치지 않지만 합성은 설령 천연물질과 분자구조가 같다고 하더라도 진화과정을 통해 접해보지 못한 이물질이어서 치명적인 부작용을 일으킬 수 있고 생태계를 파괴할 수 있다. 때문에 유통기한이 지난 재고품 등을 처리할 때도 천연물질은 비료로 사용하거나 강물에 그대로 버려도 되지만 합성물질은 정확히 회수해 이를 전문적으로 처리하는 업체에서 섭씨 1,000도의 고열로 소각해야 한다. 그리고 그 연기에는 다이옥신, 벤조피렌 등 치명적인 1급 발암물질이 생성되기 때문에 연기도 철저히 재처리과정을 밟아야 한다. 이런 이유로 병원처방약, 화장품, 식품첨가제, 일상용품, 건축자재 첨가물 등은 회수를 정확히 하고 소각을 철저히 해야 한다.

자연에 존재하는 천연의 물질은 대사과정을 통해 체내에서 쉽게 배출되기 때문에 인체에 아무런 해를 미치지 않는다. 그러나 자연에 존재하지 않는 합성화합물질은 쉽게 배출되지 않고 지방층에 서서히 축적되며 면역체계를 무너뜨리다가 한계량에 도달하면 각종 질병을 유발한다. 예컨대 시아나이드(청산가리)는 야채와 과일에도 들어 있지만 인체 내에서 여러가지 미량영양소와 효소 그리고 박테리아의 상호작용에 의해 인체에 아무런 해를 미치지 않고 몸 밖으로 배출되지만 합성 시아나이드는 호흡에 반드시 필요한 시토크롬 효소를 파괴해 죽음을 불러온다. 마찬가지로 천연의 설탕은 에너지를 공급하고 인체에 아무런 해를 미치지 않고 몸 밖으로 배출되지만, 합성감미료인 아스파탐은 체내에서 분해되면서 치명적인 발암물질인 포름알데히드로 변해 지방층에 축적되어 심장질환, 신부전증, 다발성경화증, 각종 암 등을 유발시킨다. 다행히도 PET병은 유리나 플라스틱 병에 비해 재활용 비율이 높다. 생수업체에서는 물맛에 영향을 줄 우려가 있기 때문에 대부분 다시 생수병으로 재가공하지는 않지만 소비자들이 휴대용 생수병으로 사용하기도 하고, 가공공장으로 들어가 분쇄된 후 섬유, 카펫, 노끈 등으로 재활용된다. 그러나 우리나라의 경우 PET병의 재활용 비율은 30퍼센트에도 미치지 못하기 때문에 재활용 비율을 높이기 위해 맥주병과 소주병, 콜라병 등에 적용하고 있는 공병세 징수 방안을 검토해볼 필요가 있다.

10여 년 전까지만 해도 일그러진 자본주의 논리에 젖어 탐욕을 불태우는 주류의사들은 수많은 거짓 실험을 내세우며 “PET에서는 비스페놀A, 프탈레이트같은 합성화학물질이나 납 등의 중금속이 녹아내리지 않기 때문에 건강에 아무런 위험을 주지 않는다.”고 했지만, 많은 양심적인 학자들의 연구로 다이옥신⑧을 제외한 대부분의 합성화학물질이 녹아내리는

⑧ 천연의 다이옥신은 나무, 풀 등이 연소될 때나 화산, 산불 등에서 발생하지만 인체에는 아무런 해를 미치지 않는다. 반면 염소를 포함하고 있는 비닐, PVC, 플라스틱 등이 연소하면서 대량으로 발생하는 합성 다이옥신은 1급 발암물질이다. 다행히도 합성 다이옥신은 염소가 섭씨 370도 이상의 고온에서 연소될 때에만 발생한다.

것이 밝혀졌다. 그러자 주류의사들은 “PET에서 누출되는 합성화학물질은 극미량이어서 건강에 아무런 위험을 주지 않는다.”고 한다. 그러나 사실 이 같이 부끄럽게 수정된 주장도 허구다. 미국 국립보건원(NIH) 등이 보관하고 있는 백여 편의 연구 자료에 의하면 페트병에서 녹아내리는 합성 에스트로겐과 비슷한 비스페놀A 같은 합성화학물질은 극미량으로도 남성의 정자수를 감소시키고 여성의 사춘기를 일찍 불러오는 등의 치명적인 위해를 일으킬 수 있다고 경고하고 있다.[98)]

그러나 생수업체는 비스페놀A 등 합성화학물질에 대해서는 아무런 검사나 예방 조치도 하지 않는다. 이런 이유로 우리나라에서 2012년 10월 시중에서 판매하는 생수를 조사한 결과, 대부분의 생수를 담는 페트병에서 성조숙증, 생식기질환 등을 유발시키는 프탈레이트, 비스페놀A 등 합성 에스트로겐이 발견됐다. 합성 에스트로겐은 여성 호르몬 에스트로겐과 유사한 구조를 지닌 환경호르몬으로 자궁내막증, 자궁선근증, 성조숙증, 극심한 생리통, 영유아 생식기 이상발달, 정자파괴 등을 유발한다. 특히 소녀에게서 성조숙증이 발생하면 이른 시기에 유방암에 걸릴 위험은 2배 이상인 것으로 알려졌다. 그리고 남성은 생식능력을 잃게 된다.[99)]

많은 사람들이 건강에 좋은 맑은 물로 알고 즐겨 마시는 생수에 관한 실체도 우리를 슬프게 한다. 의약품뿐만 아니라 화장품, 가공식품, 건축자재, 생활용품 등 현대사회에서 생산되는 대부분의 공산품들이 우리의 건강을 해치는 방향으로 끝없이 나가고 있다. 이처럼 인류의 건강이 하루가 다르게 낭떠러지로 내몰리는 까닭은 오로지 부를 중심으로 엮어지는 일그러진 자본주의 논리 앞에서 국가가 규제를 완화하고 대부분의 규제 항목들을 기업의 자율에 맡기기 때문이다. 이제 생태계를 보호해 우리의 건강과 행복을 지키기 위해 정부는 규제완화 정책을 중단하고 엄격한 규제강화 정책을 채택해야 할 것이다. 특히 1994년 유엔으로부터 물 부족 국가로 지적된 우리나라는 깨끗한 지하수나 계곡물을 상업적 이윤을 위해 마구 채취하는 행위를 엄격히 규제해야 한다. 물은 생명의 원천이자 인류 공동의 재산이기 때문이다.

2장. 우리를 공포에 몰아넣는 불소 - 수돗물에 불소를 넣지 마라!

1. 선택의 기로 - 콜레라냐, 암이냐?

주류의 치과의사들이 강력하게 권장하는 ‘수돗물 불소화 정책’은 치과의사들의 이익을 극대화하기 위해 국민의 건강을 무너뜨리자는 이기심에 불과하다. 법적으로도 전문취급자만 다루도록 규정되어 있을 정도로 강독성 합성화학물질인 불소가 인체에 들어오게 되면 약, 가공식품, 화장품 등을 통해 들어오는 다른 합성화학물질과 상승작용을 일으켜 어떤 질병을 일으키게 될지는 아무도 모른다. 게다가 이미 수돗물에는 강독성 발암물질인 염소가 포함되어 있지 않은가? 수돗물을 소독하는데 사용하는 염소는 표백제와 살충제의 원료로도 쓰이며 특히 염소로 수돗물을 소독할 때는 치명적인 1급 발암물질인 클로로포름⑨이 부산물로 만들어진다. 클로로포름은 폐암, 방광암, 직장암, 결장암, 식도암 등을 일으키는 것으로도 밝혀졌

⑨ 전신마취제로 쓰이는 강력한 1급 발암물질로 단 맛이 나며 무색 투명하다. 다량 흡입하면 호흡마비에 의한 사망뿐만 아니라 심장, 신장, 눈, 간, 폐 등에 치명적이다. 영화에서 손수건에 묻혀 기절시키는 약이기도 하며 에어컨의 냉각제, 현재는 부작용이 너무 심해 마취제로 사용을 금지하고 있으나 가공식품의 방부제, 백신의 방부제, 각종 건축자재의 방부제는 사용되고 있다. 특히 우려할 일은 물을 염소로 소독할 때뿐만 아니라 치약, 비누, 샴푸, 그릇세척기 등에 들어 있는 살균제인 트리클로산이 물과 화학반응을 일으킬 때 클로로포름이 생성된다.

다. 박테리아를 살균하기 위해 수돗물에 1급 발암물질을 넣는 상황에서 많은 사람들은 콜레라로 죽을지, 암으로 죽을지 기로에서 고민을 해야 한다.[100)]

지구의 오존층을 파괴하며 대기오염의 주요 원인으로 밝혀진 발암물질 염화불화탄소(CFC)⑩도 염소와 불소로 이뤄져 있다. 물론 야채와 과일에 자연적으로 존재하는 불소는 인체에 아무런 해를 미치지 않고 오히려 면역체계를 회복시켜주는 필수물질이지만, 합성불소는 천연과는 달리 독성이 강한 물질이다. 콜레라는 면역력으로 이겨낼 수 있지만 염소로 소독된 수돗물은 면역력을 약화시키며 신부전증, 심장질환, 각종 암을 일으키고 나아가 후손에게 온전하게 물려줘야할 생태계도 파괴한다. 특히 최근에 크게 부각되고 있는 문제는 모든 수질에서 잔류의약품이 검출된다는 사실이다. 합성 마약인 우울증치료제 뿐만 아니라 합성 에스트로겐인 피임약, 그리고 강독성 합성화학물질인 항암제와 간질치료제 등 모든 약성분이 검출되는데 이는 약과 가공식품을 피하려고 노력하는 사람들을 당혹스럽게 만든다.

이런 상황에서 수돗물을 염소로 살균하는 것도 위험한데 거기에 또 합성화학물질인 불소를 추가해서는 안 된다. 게다가 수도관에는 납이 함유되어 있어 끊임없이 납이 녹아나온다. 특히 불소는 수도관을 부식시키기 때문에 치명적인 중금속인 납을 용해시킬 위험이 크다. 납은 성질이 부드러워 수압에 의해 쉽게 팽창과 수축을 할 수 있고, 지진에 의한 진동에도 쉽게 휘어지며, 또한 공사하기가 쉽다는 점과 녹슬지 않는다는 점 때문에 대부분의 수도관에는 납을 첨가한다. 납은 수은과 함께 대표적인 중금속이어서 한번 체내로 흡수되면 지방층에 축적돼 배출이 거의 힘든 물질이다. 납은 중추신경과 뇌신경을 마비시켜 정신지체나 학습장애, 폭력성을 유발하는 원인으로 밝혀졌다. 납은 여성들의 립스틱이나 메니큐어에도, 머리염색약에도 다량 함유되어 있다.

주류의 치과의사들이 "불소가 충치를 예방해준다."고 주장하지만 이는 동물실험 또는 역학조사를 통해 짧은 기간 동안 수행한 연구에서 '충치가 줄어들지 않은 결과'는 폐기하고 '충치가 줄어든 결과'만을 인용했기 때문이다. 불소가 충치를 예방해준다는 가설은 충치가 뮤탄스균 같은 미생물에 의해 일어나기 때문에 강독성물질인 불소로 이들을 살균하면 충치를 막을 수 있다는 발상이다. 역시 강독성물질인 염소로 수돗물을 소독하기 시작할 당시에도 염소로 미생물을 살균하면 전염성질병을 막고 충치도 예방할 수 있다고 했지만 충치는 전혀 예방효과가 없음이 밝혀졌다. 강한 살균력이 있는 염소로 충치를 예방하지 못한다는 사실은 충치가 박테리아에 의해 유발되는 것이 아니라는 사실을 반증해준다. 또한 합성화학물질을 이용하지 않고 천연의 물질에만 의존하는 야생동물이나 원시 부족민에게서는 충치가 발견되지 않는다는 사실로도 입증된다. 다만 반려동물은 약과 가공식품, 건축자재 등을 강제로 이용하기 때문에 인간과 비슷한 정도로 충치가 발생한다.[101)]

그러자 치과협회는 다른 강독성물질인 불소로 관심을 돌리려는 거짓 연구를 하고 이를 서로 인용하면서 대중을 세뇌시키고 있다. 그러나 이러한 발상은 치과의사들의 호기심을 채우고 탐욕을 불태우기 위해 대중을 상대로 임상실험을 해보자는 위험한 생각에 불과하다. 사실 충치의 근본 원인은 약, 가공식품, 화장품, 건축자재 등을 통해 체내에 침투한 합성화학물질에 의해 면역체계가 약해졌기 때문이며, 뮤탄스균 등이 악성으로 변이된 까닭은 그 결과일 뿐이다. 물론 야채와 과일에 풍부하게 들어 있는 천연의 불소는 치아뿐만 아니라 면역체계 전체를 회복시켜 건강을 보장해 주지만 화학산업의 폐기물인 불소는 전혀 다른 물질이다. 혼란을 유도하기 위해 이름만 동일하게 붙였을 뿐이다. 합성불소는 혈관으로 들어가

⑩ 냉장고, 에어컨, 스프레이, 스티로폼 등의 냉매로 쓰였던 물질로 듀퐁사가 특허권을 갖고 생산했다.

혈관을 부식시키며 고혈압과 심장질환을 유발하고, 폐와 심장의 세포를 급속도로 파괴시켜 폐암과 심장마비를 유발시키는 강독성 발암물질이다.[102)]

그리고 중요한 사실은 치과의사들이 '불소가 충치를 예방해준다.'는 연구들이 모두 충치 한 가지에 대해서만 실시한 연구라는 것이다. 그 외에 각종 암, 간부전증, 신부전증, 심장질환, 자폐증, 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중 등에 대해 불소가 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 일체 실험도 하지 않고 언급도 하지 않는다. 염소 등 다른 합성화학물질과 불소가 어떤 상승작용을 일으키는지에 대해서는 단 한 번의 연구도 진행된 적이 없다. 반면 양심적인 입장에서, 불소화정책과 관련하여 1999년, 서울대학교 의과대학에서 실시한 연구에 의하면 "미량의 불소 단독으로는 뇌신경에 독성을 일으킨다는 증거는 충분하지 않지만, 알루미늄, 납 등과 같은 화학물질들과 상승작용을 일으키는 부분에 대해서는 더 많은 연구가 필요하다. 특히 투석치료를 받는 신부전 환자 등에서는 이러한 소량의 불소도 신경계에 독성을 유발시켜 악화시킬 수 있다."는 결론을 내렸다.[103)] 불소의 안전성이 확인되지 않았고 오히려 다른 성분들과 상승작용을 일으킬 때 위험할 수 있다는 말이다. 주류의사들은 '위험성이 구체적으로 확인되지 않았다면 안전한 것이다.'고 주장한다. 그러나 질병은 수십 년간 합성화학물질이 체내의 뼈와 치아에 흡수되어 면역체계가 무너지면서 발병하는 것이므로 당장 몇 개월 내에 질병이 발생하지 않았다고 해서 안전하다고 말할 수는 없다. 따라서 자연에 존재하지 않는 모든 합성화학물질은 오랜 기간의 연구를 통해 안전하다는 과학적 증거가 확인될 때까지 음식이나 식수에 첨가해서는 안 된다.

2. 불소화정책의 검은 장막.

발암물질이며 두뇌에 큰 손상을 미치는 불소를 주류의 치과의사들이 '치아를 예방해준다.'는 거짓 연구와 강력한 선전으로 미국과 캐나다, 우리나라에서는 치약, 가글제와 수돗물, 각종 약 등에 불소를 흔히 첨가하고 있다. 그러나 불소가 치아치료용으로 쓰이게 된 검은 과정은 이렇다.

1940년대 알루미늄 제조회사인 아메리카알루미늄사(알코아)와 제초제, 살충제, 비료 생산 회사인 몬산토는 알루미늄합금과 아연합금을 제련할 때, 그리고 비료를 생산할 때 폐기물로 생성되는 불소(플루오린)의 처리가 고민이었다. 불소는 코를 찌르는 듯한 통증을 유발하며, 유리도 녹일 정도로 독성이 강한 물질이고, 극미량이라도 체내에 축적되면 각종 질병을 유발시키고, 치아를 검게 변색시켜 불소침착증이라는 치아 반점을 일으키기도 한다. 특히 불소는 강한 부식력이 있어 치아뿐만 아니라 기계 등의 철을 녹슬게 한다. 수돗물의 99퍼센트가 공업용으로 쓰이고 식수로는 0.5퍼센트도 사용되지 않는다는 점을 고려할 치아부식뿐만 아니라 산업에도 큰 피해를 주는 물질이다. 그리고 신장투석에 사용되는 물을 비롯해 병원에서 사용하는 물도 불소가 함유되어 있으면 안 되기 때문에 불소를 제거하는 작업을 거친 후에 사용해야 한다.

처음에 불소는 이를 전쟁에 사용한 신경가스인 사린⑪, 제초제, 쥐약, 마취제 등의 원료로도, 핵무기 제조 시 우라늄 농축에도 이용했지만 이 정도의 소비만으로는 폐기물로 생성되는 전체 불소량을 처리할 수 없었다. 나머지는 많은 비용을 들여가며 엄격한 절차를 거쳐 산업폐기물로 처리해야 했다. 이때 이 두 화학회사는 치과협회에 재정지원을 하고 불소의

⑪ 1995년 일본 도쿄 지하철에서 일어난 테러에 사용한 독가스 사린의 원료는 불소다. 옴진리교 신도들에 의해 일어난 이 테러로 13명이 사망하고 6,000명이 중경상을 입었다. 2012년 9월 우리나라의 경상북도 구미시에 있는 화학회사 휴브글로벌에서 불산(불소)가스 누출 사고가 발생해 5명이 사망하고, 2.000명이 치료를 받았으며, 1,000여 마리의 가축과 135헥타르의 농작물이 불소에 오염되는 사고가 발생했다.

적절한 용도를 연구하도록 의뢰한다. 문제는 이 때 '불소가 충치를 예방한다.'는 연구 결과들은 1~3개월의 짧은 기간 동안 진행해 얻은 결과였다. 그러나 다른 만성질병과 같이 충치도 1~3개월 만에 생기는 질병이 아니고 오랜 시간이 지나면서 면역체계가 무너질 때 나타나는 질병이다.

이 같이 독성물질이 의약품으로 사용되게 되는 과정은 나트륨의 경우도 비슷하다. 바닷물에서 방염제로 사용되는 브롬화합물(Br)을 전기분해해서 생산하는 과정에 나트륨이 부산물로 대량 생산된다. 나트륨은 독성이 강한 합성물이어서 불소아 같이 많은 비용과 엄격한 절차를 거쳐 폐기 처리해야 한다. 이때 화학회사들은 주류의사들에게 재정지원을 해 나트륨의 새로운 용도를 찾아줄 것을 의뢰한다. 이에 주류의사들은 거짓 연구를 바탕으로 '나트륨 = 소금'이라는 등식을 만들어 냈고, 결국 나트륨을 식품첨가제로 판매하기 시작했다. 이전에는 많은 비용을 들여 폐기 처리했던 산업폐기물을 이제는 돈을 받고 팔게 된 것이다. 모든 가공식품에 방부제로 첨가되고 또한 의약품의 원료로도 사용디는 가짜 소금인 나트륨으로 인해 지금도 인류는 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 신부전증, 골다공증, 각종 암 등으로 고통을 겪으며 주류의사들에게 힘겹게 모았던 재산도 빼앗기고, 생명도 빼앗기고 있다.

최초의 불소화정책은 15년의 기간을 둔 장기적인 시험연구로 진행됐다. 1945년에 불소화정책을 받아들인 미국 미시간 주 그랜드 래피즈시와 비불소화 지역인 머스케건시를 비교하여 불소가 실제로 치아건강에 혜택을 주는지 여부를 확인하려는 것이었다. 그러나 화학회사들은 오랜 기간을 기다릴 수 없었다. 제2차 세계대전에서 승리한 미국은 세계의 재건을 주도했고 이 과정에서 알루미늄은 철에 이어 절대적인 산업재였기 때문에 계속해서 산업폐기물인 불소가 쏟아져 나오는 상황이었다. 게다가 녹색혁명이 전 세계로 확산되면서 살충제, 제초제, 합성비료 등의 생산도 급성장하는 상황이었다. 결국 연구 결과가 나오기 전인 바로 그 이듬해부터 알루미늄산업계의 로비와 압력, 그리고 선전에 무너진 6개 도시가 불소화를 시작했다. 1년 후인 1947년에는 머스케건을 포함하여 87개 도시가 불소화를 도입하였다. 최근의 사례로 2001년 조지 W. 부시대통령 당시의 재무장관으로 임명됐던 폴 오닐은 세계최대의 알루미늄업체이자 불소화정책을 주도했던 알코아의 회장이다.

그 후 영국에서도 불소화정책이 추진되자 '글래스고우 병원'의 쉐일라 깁슨이 영국에서 불소화정책을 추진하고 있는 버밍햄에서 진행한 연구에 의하면 불화나트륨(산업폐기물인 불소)이 면역체계를 손상시켜 유아사망률과 선천성 다운씨증후군의 발병률을 높인다는 사실을 확인했다. 1970년대에 미국의 알버트 샤츠도 라틴아메리카 국가들에서의 불소화정책이 유아 사망률을 크게 증가시킨다는 사실을 재차 확인했다. 이같이 불소의 위험을 확인한 연구논문들은 수없이 많다. 뉴욕 주 세인트 로렌스 대학의 화학교수인 폴 코네트는 불소화정책위 위험성에 대해 이렇게 말한다. "그동안 불소화정책을 지지하는 연구논문들을 검토한 결과 불소화정책을 뒷받침하는 과학적 근거가 너무 빈약하다는 사실을 확인했다. 산업폐기물이면서 강독성 발암물질인 불화나트륨을 우리의 수돗물에 첨가하는 것은 너무 위험하다. 치과의사들은 "아직 유해성을 보여주는 과학적 증거가 나타나지 않았기 때문에 안전하다."고 하지만 이것은 마치 20층 건물에서 떨어진 사람을 두고 9층에서 창밖을 보는 사람이 "좋아, 아직까지는 별일 없네!"라고 말하는 것과 같다."고 지적한다.[104] 사실 불소든, 염소든, 프탈레이트든, 수은이든 약과 가공식품 등을 통해 미량씩 인체로 들어오는 합성화학물질이나 중금속이 인체의 면역체계를 무너뜨리고 질병을 유발하는 데는 오랜 시간이 걸린다. 10년, 혹은 20년!

3. 독극물센터로 연락해 주세요.

결국 화학회사는 많은 비용을 들여 강독성의 산업폐기물인 불소를 처리해오다가 오히려 비싸게 폐기물을 첨가제와 치료제로 판매할 수 있게 되었다. 그 후 많은 양심적인 학자들이 합성 불소가 암 유발, 뇌신경파괴, 생식능력 저하, 치아부식 등을 일으킨다며 위험을 경고했지만 화학회사들의 막대한 재정지원을 받는 치과의사들과 주류언론에 의해 무시되고, 불소의 사용은 점점 확산되고 있다. 미국이나 우리나라, 일본에서는 거의 대부분의 치약이나 충치치료제에 불소가 함유되어 있는데, 불소가 함유된 치약에는 반드시 "어린이의 손에 닿지 않는 곳에 두고, 만약 실수로 치약을 삼키면 즉시 독극물센터 또는 의사에게 연락하십시오."라는 경고 문구를 적도록 의무화하고 있다. 이런 경고문을 게재할 정도로 불소는 극히 위험한 독극물이다. 1983년 연구에 의하면 수돗물에 불소 함량이 12ppm을 넘으면 남성호르몬인 테스토스테론의 합성이 저하되어 정자의 생성이 감소돼 여성이 임신할 수 없게 된다고 한다. 또 1994년 아칸소 주 농무성의 스탠 프레니의 연구에 의하면 수돗물의 불소 함량이 4ppm을 넘은 지역은 불소 함량이 낮은 다른 지역에 비해 출산율이 크게 감소했다고 한다.

반면 캐나다의 연구에 의하면 한 번도 수돗물에 불소를 첨가한 적이 없는 밴쿠버의 충치 발생률은 30년 전부터 불소화를 추진해온 토론토의 충치발생률과 동일하다. 오히려 불소로 인해 치아의 에나멜층을 이루는 수산화인회석을 녹여 치아를 검게 만들고, 동시에 뼈의 면역체계를 약하게 만들어 뼈 암, 골다공증 등을 일으킨다는 점을 고려할 때 주류의 치과의사들이 충치 환자를 양산하기 위한 거짓 의학이라는 의심도 받고 있다. 현재 불소는 미국의 62퍼센트 지역, 캐나다의 30퍼센트 지역, 우리나라와 영국의 10퍼센트 지역에서 수돗물에 강제로 투여하고 있지만 유럽에서는 아일랜드와 영국을 제외한 독일, 프랑스, 이탈리아, 벨기에 등 거의 대부분 나라가 금지하고 있다. 특히 유럽의 대부분의 나라는 불소첨가제가 들어간 제품에 대해 판매를 금지하고 있다. 유럽에서는 대부분의 나라가 불소 첨가를 금지하며 그 섭취량을 계속해서 줄여나간 결과 충치발병율이 계속해서 줄고 있다.[105] 그럼에도 불구하고 수돗물에서 박테리아나 합성화학물질이 검출되면 주류의사들과 주류언론을 내세운 생수업계가 수돗물의 위험을 대대적으로 홍보하지만, 생수에서 이 같은 물질이 나온다 해도 언론에서는 일회성 기사로 그치기 때문에 대중은 '불소가 충치를 예방해준다.'는 거짓 환상에 계속해서 세뇌되어 가고 있다.

발암물질인 염소, 불소를 비롯해 각종 합성화학물질을 태어나면서부터 장기간 섭취하게 되면 지방층에 서서히 축적되다가 일정 한계에 도달하면 면역체계를 무너뜨리고 각종 질병을 일으킨다. 치아는 뿌리부터 질병이 시작되고, 결국에는 아말감이나 임플란트, 레진 등으로 대체하고, 아말감이나 임플란트 등의 부작용으로 각종 암, 심장질환, 신부전증, 뇌졸중 등으로 고통을 겪게 된다. 결국 땀으로 모은 재산은 모두 치과의사와 일반의사에게 빼앗기고, 마침내 생명마저 빼앗기고 만다. 따라서 치과의사들이 불소화사업에서 주장하는 '공공의 이익을 위하여'라는 구호는 대중의 고통을 빌미로 재산을 빼앗기 위한 거짓 문구에 불과하다. 게다가 요즈음은 치약에 미백제인 하이드록시아파타이트라는 합성화학물질을 나노입자로 첨가하고, 동시에 불소도 나노입자로 첨가하고 있다. 나노입자는 체내에 침투하면 거의 배출이 불가능한 입자로 치명적인 합성화학물질인 하이드록시아파타이트나 강독성 물질인 불소를 나노입자로 첨가해 치아에 이상이 생길 경우에는 치료가 불가능하고 치아를 교체하는 임플란트 이외에는 치료방법이 없게 된다. 그러나 임플란트는 인공관절수술 만큼이나 위

험하고, 효과 없는 수술이다.

3장. 천연의 커피는 건강에 좋다.

1981년 뉴욕타임스는 하버드대학의 브리언 맥매혼에 의해 진행된 연구를 특집기사로 내보냈다. 이에 의하면 미국에서 4번째의 사망원인이며 악성이어서 생존률이 극히 희박한 췌장암의 주요 원인이 커피라는 것이다. 커피에 들어있는 카페인이 인슐린의 분비를 억제하면서 당뇨병을 유발시키고, 이 당뇨병이 췌장암으로 발전하며, 반면 알코올이나 니코틴은 췌장암과 거의 인과관계가 없다고 한다. 이 자료에 의하면 하루 2잔 이상의 커피를 마시는 사람은 전혀 마시지 않는 사람에 비해 췌장암에 걸릴 위험이 2배나 높고, 하루 5잔 이상을 마시는 사람은 3배가 높다고 하며 췌장암의 원인은 50퍼센트가 커피라고 한다. 그 전에 커피와 암과의 관련성을 연구한 논문의 경우에는 커피를 마시는 일반인과 커피를 마시지 않는 몰몬교도나 예수재림교도들을 비교했다. 그 결과 커피를 마시지 않는 두 종교집단에서는 월등히 췌장암이 적게 발견된다는 사실을 근거로 커피가 췌장암의 원인이라고 발표하기도 했다. 뜨거운 커피 논쟁의 시작이었다. 이로써 담배 논쟁이 50년을 이어가며 의약품과 수술의 부작용을 덮는 핵심으로 떠올랐듯이, 커피의 찬반 주장은 식품첨가제의 부작용을 덮는 핵심으로 떠오르며 30년을 끌어간다.

그러나 이 연구는 11개 병원에 췌장암으로 입원해 있는 환자 369명과 췌장암이 아닌 다른 병으로 입원해 있던 644명의 환자들을 상대로 한 설문조사에 의한 것으로 비교 그룹인 일반 환자들은 오랜 기간 소화계통 질병을 앓고 있는 환자들이었다. 소화계통 환자들이 커피를 적게 마시거나 안 마시는 것은 당연하다. 설문조사에 의한 연구 방법이나, 비교 그룹을 소화계통 환자들을 선택한 것은 모두 의도된 것이었다. 암은 여러 가지 원인이 복합적으로 관여하면서 발병하는 것이고, 또한 수십 년에 걸쳐 진행하는 것이므로 커피와 췌장암과의 관련성을 설문대상자의 기억에 의존한다는 것은 비과학적인 방법으로 단지 상관관계만 있을 뿐이다. 게다가 수천 가지의 항목 중 커피만을 질문한 것도 비과학적이다. 흰 머리를 가진 사람은 주로 노령이어서 죽음에 일찍 도달할 가능성이 높다. 그러나 흰 머리는 죽음의 원인이 아니라 죽음과 상관관계만 있을 뿐이다. 커피가 췌장암을 유발시킨다는 연구가 잘못된 것임이 밝혀짐에 따라 하버드 대학에서 5년 후에 다시 동일한 실험을 실시했지만 아무런 연관성이 나오지 않았다.[106] 게다가 몰몬교도나 예수재림교도들은 약, 가공식품, 육식, 화장품 등 미국식 문화를 따르지 않고 농경을 주로 하는 자연주의 집단이다. 이런 중요한 요인은 고려하지 않고 단지 그들이 커피를 마시지 않기 때문에 각종 질병에 걸리지 않는다고 결론을 내리는 것은 어이없는 연구 결과다.

반면 캘리포니아 대학의 베사 스미스는 1984년부터 1996년까지 50세 이상의 910명을 추적 조사한 결과 "커피를 적절히 마시는 사람이 안마시거나 적게 마시는 사람에 비해 당뇨병을 앓을 가능성도 비만을 유발할 가능성도 크게 줄여준다. 그 까닭은 커피가 C-펩티드 수치를 조절해 주기 때문이다. 또한 적절하게 알코올을 마시는 경우도 역시 당뇨병을 크게 줄여준다."는 연구를 발표했다. 미국 피드몬트-머서 센터의 로버트 슈퍼코가 187명을 상대로 한 실험에 의하면, 천연의 카페인이 함유된 커피 3~6잔을 매일 섭취한 사람들이 동일량의 무 카페인 커피를 섭취한 사람에 비해 50퍼센트 정도 심장병 위험이 줄어드는 것을 발견했다. 하버드 의과대학 교수인 프랭크 B. 후 팀이 1980년부터 2000년까지 44,005명의 남성과 84,488명의 여성을 대상으로 연령, 흡연여부, 음주여부, 심장질환 여부 등을 고려하

여 6년간 진행한 연구에 의하면, 심장질환과 커피는 아무런 관련이 없음을 확인했다. 또한 카페인이 없는 커피나 카페인이 있는 커피나 또는 카페인의 함량에도 아무런 영향을 받지 않는다고 한다. 반면 필란드나 스코트랜드 등 다른 연구에서는 커피를 마시지 않는 사람에 비해 커피를 마시는 사람이 오히려 심장질환을 예방하는 데 좋은 것으로 나타났다.[107]

일본에서 중년 이상을 대상으로 한 대규모 연구에서도, 커피를 매일 여러 잔 마셨던 사람이 전혀 커피를 마시지 않았던 사람들에 비해 간암에 걸릴 위험이 50퍼센트 낮다고 한다. 수치상으로는 커피를 매일 마셨던 그룹에서는 10년간 100,000명당 200명에게서 간암이 발병했지만, 커피를 전혀 마시지 않았던 그룹에서는 100,000명당 550명에게서 간암이 발병했다고 한다. 캘리포니아의 카이저 퍼머넌트 연구소에서 125,000명을 대상으로 한 연구에서도 커피를 자주 마시는 사람들은 알코올로 인해 야기된 간경화를 22퍼센트나 치료되는 것을 확인했다. 또한 하버드대학의 126,000명을 대상으로 한 연구에 의하면 매일 1~3잔의 커피를 마시는 사람이 안 마시는 사람에 비해 당뇨병에 걸릴 위험이 10퍼센트 적고, 매일 6잔 이상을 마시는 사람들 중 남성은 54퍼센트, 여성은 30퍼센트 적다고 한다. 그 결과에 대해 연구진은 커피에는 토코페롤 등 천연의 산화방지제, 마그네슘, 클로로겐산 등이 풍부하기 때문에 인슐린 반응성과 천연설탕인 글루코오스 대사를 높여준다고 결론을 내렸다. 이탈리아에서 진행된 연구도 비슷한 결과를 보여줬다.[108]

수많은 연구에 의해 천연의 커피는 매우 우수한 항산화제의 원천으로 도파민의 분비를 촉진해 알츠하이머병과 파킨슨병, 간경화증을 예방해주고, 남성의 생식력을 증가시키는 작용을 한다. 또한 제2형 당뇨병과 고혈압을 예방해주며, 심장질환도 예방해주는 것으로 밝혀졌다. 천연의 커피에서 카페인을 제거한 경우에도 당뇨병 등 각종 질병을 예방해주는 효과가 있음이 밝혀졌지만, 그 효과는 카페인이 함유된 커피를 마시는 경우에 비해 절반 밖에 되지 않는다고 한다. 다만 천연커피가 아니라 가공식품인 커피는 각종 첨가제로 인해 이뇨작용을 일으켜 체내의 수분을 몸 밖으로 배출시키기 때문에 탈수현상이 일어날 위험이 있으므로 별로도 지하수 등의 '살아 있는 물'을 공급해주어야 한다.[109]

4장. 그러나 합성 카페인은 독이다.

천연의 커피에는 폴리페놀, 클로로겐산, 카페인 등 항산화제가 풍부해 혈관을 이완시켜 혈류를 안정적으로 유지시켜 주기 때문에 심장병, 고혈압 등 각종 질병을 예방해준다. 그러나 환원주의에 젖은 과학자들은 분자 단위의 성분을 분석해 실험한 후 독성이 발견되면 그 성분이 들어있는 일반 물질까지 독이라고 오해한다. 합성나트륨으로 실험한 결과를 가지고 소금이 건강에 해롭다고 오해하는 것과 마찬가지로 합성카페인으로 실험한 결과를 커피로 오해하는 것도 그런 예다. 천연의 커피는 우리 몸에 유용하지만 커피에서 화학처리를 해 별도로 추출한 카페인이나, 합성카페인은 당연히 독이 된다. 공기 중에서 산소만을 따로 추출해내거나, 술에서 알코올만을 따로 추출해내거나, 담배에서 니코틴만을 따로 추출해내거나, 소금에서 나트륨만을 따로 추출해내면 독이 되는 것과 마찬가지로, 커피에서 카페인만을 따로 추출해 섭취하면 죽음으로까지 이어질 정도로 독성이 강하다. 한번에 10그램의 카페인을 마시면 치명적이다. 그러나 천연 각성제 작용을 하는 카페인을 한번에 10그램 복용할 사람은 없다. 우리가 보통 마시는 한 잔의 커피에는 0.1그램 이하의 카페인이 들어있다.

그런데 주의해야 할 사항은 피로회복제에 함유돼 있는 카페인이나 니코틴산아미드는 천연의 커피나 천연의 담배에서 추출해낸 성분이 아니라 석유의 폐기물인 페놀의 분자구조를 변형시켜 만들어낸 합성화학물질이다. 천연의 물질에서 특정 성분만을 추출해내도 독으로

작용하는데 자연에 존재하지 않는 합성화학물질은 얼마나 위험하겠는가? 그러나 문제는 산소를 공기로 흡입하면 아무런 해가 없고 오히려 생명을 건강하게 이어주듯이, 카페인을 커피로 섭취하면 아무런 해가 없고 오히려 질병을 예방해주는 훌륭한 항산화제 작용을 한다. 천연의 물질인 커피로 섭취하면 자연의 조화가 이뤄지기 때문이다. 마찬가지로 염소(Cl)와 나트륨(Na)은 치명적인 독물질이지만 염화나트륨(NaCl)에 각종 미네랄이 섞인 천연소금은 생명의 원천이고 건강을 지켜주는 원동력이다.

커피가 아니라 카페인을 가지고 진행한 실험의 결과를 가지고 카페인이 건강에 나쁘다는 주류의사들의 무지 때문에 많은 사람들은 카페인을 중화시키기 위해 페인트의 원료이며 발암물질인 벤젠이나 염화메틸렌⑫, 메니큐어 제거제로 쓰이는 아세트산에틸(아세톤)을 섭취한다. 커피에서 카페인 성분을 중화시키는데 사용하는 합성화학물질이 염화메틸렌 또는 아세트산에틸이기 때문이다. 그러나 카페인이 중화된 커피는 맛이 없기 때문에 각종 향미제, 감미제, 유화제 등 합성첨가물로 맛을 내야 한다. 그리고 중요한 사실은 염화메틸렌 등을 첨가한다고 해서 카페인 성분이 제거되는 것이 아니라 카페인 성분이 염화메틸렌 등과 섞여 다른 새로운 화학물질로 변할 뿐이라는 것이다. 이렇게 변한 새로운 합성화학물질이 건강에 치명적으로 작용할 것은 자명하다. 사실 카페인의 해악성을 조작하여 과장하는 까닭은, 화학산업을 비호하기 위해 담배의 해악성을 조작하고 과장하며 관심돌리기를 하는 것과 마찬가지로, 콜라 등 청량음료업계를 비호하기 위한 관심돌리기다. 사실 커피에는 천연의 카페인이 풍부하지만 콜라 등 청량음료에는 합성 카페인이 풍부하다.

카페인만이 아니다. 셀레늄도 마찬가지다. 항산화제로 각종 암을 예방해주고, 혈당을 조절해주어 당뇨병도 예방해주고 성기능도 강화시켜주는 천연의 셀레늄은 토양에 풍부하게 들어있는 미네랄로 우리가 야채나 과일, 천연소금, 천연식초, 지하수 등을 통해 충분히 섭취할 수 있다. 반면 합성셀레늄은 면역체계를 무너뜨려 건강을 크게 해치는 것으로 밝혀졌다. 2007년 존스 홉킨스 대학의 요하킴 브레이스가 진행한 연구에 의하면, 평균 63세의 1,200명을 두 그룹으로 나누어 7년간 한 그룹에는 합성 셀레늄을, 다른 그룹에는 플라시보를 제공하면서 관찰한 결과 합성 셀레늄을 복용한 그룹에서는 당뇨병, 탈모, 위경련, 손톱 이상, 신경장애 등의 발병이 크게 늘었다. 영국에서 60세부터 74세의 노인 501명을 대상으로 진행한 연구에서도 합성 셀레늄은 미미하게 콜레스테롤 수치를 조절해주기는 하지만 부작용으로 각종 치명적인 질병을 유발시키는 것으로 밝혀졌다.110)

5장. 프림의 실체!

1. 프림은 마가린이다.

아마도 우리가 가장 흔하게 마시는 음료는 커피일거다. 아침에 일어나 모닝커피에서부터 커피점의 커피, 자판기 커피 그리고 슈퍼에서의 캔 커피 등. 이렇게 매일 4~5잔 이상을 마시면서 늘 되풀이 하는 생각은 '커피를 줄여야지.' 그러나 그 다음날에도 여지없이 어제와 같이 4~5잔 이상을 마신다. 이렇게 습관적으로 커피를 마시면서도 늘 커피를 줄여야겠다는 강박관념에 시달린 이유는 가끔 주류의사나 주류언론에서 커피가 건강에 나쁘다는 연구별과를 발표하며 혼란을 일으키기 때문이다. 그러나 필자는 확신 있게 말한다. 커피는 좋다. 단 가공되지 않은 커피라면!

⑫ 염화메틸렌은 발암물질인 솔벤트 또는 클로로포름을 원료로 만들어지는 무색의 합성화학물질로, 페인트, 우레탄발포제, 고무, 왁스, 소화기용 액체, 세탁소 용해제 등 화공약품으로 주로 쓰인다. 간을 크게 훼손시키고 알레르기를 일으키는 것으로 알려져 있다.

그러나 가공되지 않은 커피를 마실 수 있는 기회는 거의 없으리라. 모든 커피는 합성화학물질로 만들어진 식품첨가제로 가공을 하니까. 게다가 커피를 마실 때에는 늘 습관처럼 프림을 섞는다. 언젠가 프림 속에 함유돼 있는 카제인나트륨의 유해성에 대해 이슈가 된 적이 있다. 카제인나트륨은 세제의 주원료로 사용하는 계면활성제(양잿물)로 우유단백질을 화학처리해 추출해낸 카제인에 방부제인 나트륨을 혼합해 합성해내는 물질로 프림이 물에 잘 녹도록 하는 작용을 한다. 그리고 설탕, 밀가루 등의 분말과 같이 프림에도 굳어지지 않고 물에 잘 풀어지도록 하기 위해 알루미늄을 첨가한다. 그런데 알루미늄은 맛이 쓰기 때문에 쓴 맛을 감추기 위해 뇌암의 원인물질인 아스파탐을 첨가한다.

그런데 프림에서 문제가 되는 것은 카제인나트륨 뿐만이 아니라 프림 자체도 문제가 된다. 프림은 식물성지방에 중금속인 니켈 촉매를 이용해 수소를 첨가하여 굳게(경화시켜) 만든 다음 방부제, 표백제, 연화제, 향미제 등 수십 가지의 합성화학물질을 첨가한 후에 이를 말려서 가루로 만든 것이다. 때문에 프림은 식물성지방이 아니라 새롭게 분자의 성질이 변형된 합성화학물질이다. 한 마디로 말해 커피믹스로도 불리는 프림은 수천만 명의 생명을 심장마비와 암으로 앗아갔던 마가린⑬ 가루다. 따라서 마가린 가루인 프림에 카제인나트륨을 빼고 농축우유단백분말을 첨가한다 해도 역시 건강에 해롭기는 마찬가지다. 게다가 농축우유단백분말 역시 지방과 카제인을 제거하는 과정에서 고온과 고압으로 농축하면서 화학처리를 하기 때문에 합성화학물질인 것은 동일하다.

마가린은 수만 명의 기형아출산의 원인이 됐던 DES(탈리도마이드를 포함)와 함께 현대의학의 추악함을 보여주는 가장 대표적인 실례다. 수소분자가 섞인 식물성지방은 자연에 존재하지 않는다. 때문에 합성 트랜스지방은 가공되지 않은 유제품에 풍부하게 들어 있는 천연의 트랜스지방과 이름만 같을 뿐이지 구조와 작용은 전혀 다른 가짜다. 식물성지방은 우리 몸에 유익한 작용을 하는 영양분이지만 거기에 중금속인 니켈로 화학처리를 해서 수소분자를 집어넣은 마가린에서 생성되는 트랜스지방(산화지방)은 인간이 진화과정을 통해 접해보지 못한 물질이다. 트랜스지방은 인체가 좋은 콜레스테롤(HDL)⑭인 필수지방산을 흡수하지 못하도록 방해하고 반면에 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 흡수하도록 권장한다.

좋은 콜레스테롤은 육류를 통해서도 흡수하지만 많은 양은 인체 내에서 스스로 합성해낸다. 45억년의 진화과정을 통해 좋은 콜레스테롤의 합성능력을 유지해온 까닭은 생명제를 유지하는데 좋은 콜레스테롤은 반드시 필요하기 때문이다. 따라서 콜레스테롤이 심장질병의 원인이라는 현대의학의 가설은 허구다. 반면 인간이 비타민의 합성능력을 포기한 까닭은 비타민은 생명체에 절대적으로 중요한 성분이 아니기 때문이다. 그리고 필요한 정도의 극미량은 야채와 과일, 샘물, 소금, 식초, 알코올 등을 통해서 얼마든지 공급받을 수 있기 때문이

⑬ 1950년대 초, 주류의사인 안셀 키즈가 급증하는 심장질환과 관련하여 "심장질환은 콜레스테롤이 원인이이며. 따라서 동물성지방을 줄이고 식물성지방을 섭취하면 심장질환을 예방할 수 있다."는 가설을 내놓았다. 그러나 식물성지방은 대부분 부패를 막기 위해 발암물질인 BHA, BHT 등의 합성화학물질을 첨가하고 고압, 고열에서 증류해 추출하기 때문에 포화지방인 트랜스지방으로 바뀐다. 특히 마가린이나 쇼트닝 등 식물성 경화지방은 이 과정에 또 수소를 첨가하기 때문에 트랜스지방의 독성은 더 증가한다. 결국 50년이 지난 2000년대 초에 이르러 안셀 키즈의 가설은 거짓이었고 마가린업체의 거대한 지원에 현혹돼, 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들이 저지른 범죄였음이 들러났다. 심장마비의 진짜 원인은 마가린 등의 가공식품과 각종 의약품을 통해 체내로 들어오는 합성화학물질이다. 주류의사들이 지목했던 동물성지방은 가공되지 않은 한 건강에 유익한 것으로 밝혀졌다. 콜레스테롤의 허구에 대해서는 필자의 저서 "병원에 가지 말아야 할 81가지 이유"에서 자세하게 다루고 있다.

⑭ 좋은 콜레스테롤(HDL)은 천연의 지방을 말하고, 나쁜 콜레스테롤(LDL, 산화 콜레스테롤)은 트랜스지방이나 올레스트라 같은 합성 지방을 말한다. 콜레스테롤의 허구에 대해서는 필자의 저서 "병원에 가지 말아야 할 81가지 이유"에서 자세하게 다루고 있다.

다. 즉, 비타민보충제는 전혀 필요하지 않다는 말이다.

나쁜 콜레스테롤 수치가 높아지면 혈관이 굳어져 피의 흐름이 지장을 받기 때문에 고혈압, 심장마비와 뇌졸중 등 각종 질병의 원인이 된다. 마가린이 얼마나 유해한지는 쉽게 실험해 볼 수 있다. 마가린을 베란다의 서늘한 곳에 그대로 방치해 두고 2~3개월 후에 관찰해 보면 어떤 미생물이나 벌레도 건드리지 않을 뿐 아니라 전혀 부패하지 않고, 색깔만 변한 채 그대로 쭈그러들어 있는 것을 볼 수 있다. 이런 현상은 햄버거나, 케이크, 빵, 마요네즈 등 대부분의 가공식품에서도 볼 수 있다. 보통 생우유는 이틀 정도면 상하지만 가공우유는 7일 정도는 상하지 않는다.

2. 당연히 금지되어야 할 실험.

트랜스지방이 많이 함유되어 있는 마가린이나 쇼트닝으로 감자와 어묵 등을 튀길 경우 발암물질인 '아크릴아미드'가 많이 생성된다. 미국이나 우리나라, 일본, 캐나다 사람들은 거의 매일 감자, 옥수수 등을 마가린에 튀긴 음식을 먹고, 어묵, 닭튀김, 과자 등 쇼트닝에 튀긴 음식을 먹는다. 반면 한창 마가린의 유해성이 대중에게 알려져 소비가 급감하던 1999년 미국 FDA는 베네콜과 테이크 콘트롤이라는 새로운 마가린⑮을 승인했다. 기존의 마가린은 옥수수기름을 수소 처리한 제품이지만, 새로운 제품은 콩기름을 수소 처리한 제품이다. 이 제품은 콜레스테롤을 10퍼센트 정도 낮추는 효과가 있다며 약으로 승인신청했지만 임상실험에서 효능은 거의 확인되지 않고 반대로 부작용이 크게 나타나 승인이 어렵게 되자 약이 아닌 식품으로 승인을 받았다. 그러나 후에 밝혀진 사실에 의하면 이들 새로운 마가린이 낮추는 것은 이전의 마가린과 같이 천연 콜레스테롤(HDL)이고 반면 건강에 해로운 산화된 콜레스테롤(LDL)은 높인다는 것과 설사를 유발하고, 또한 각종 암과 심장질환, 당뇨병 등을 예방해주는 베타카로틴도 크게 감소시키는 것으로 알려졌다.[111)]

결국 베네콜이나 테이크 컨트롤 등 합성 마가린을 섭취한 수많은 사람들은 이전에 마가린을 섭취한 사람들과 같이 심장마비, 각종 암, 뇌졸중, 신부전증 등으로 고통을 겪으면서 죽어갔다. 그러나 많은 사람들이 각종 질병을 앓으면서 고통 속에 죽어가는 모습을 보면서도 주류의사들은 아마 행복에 겨웠으리라. 그들이 원하는 대로 콜레스테롤 수치는 내려갔고 황금탑은 더 높아졌으므로... 사실 내려간 수치는 좋은 콜레스테롤이었지만! 이런 상황에서 현대의학이라는 신흥종교의 전도사인 주류의사들은 마가린으로 유발되는 심장질환을 비롯해 모든 질병은 수술과 약으로 치료할 수 있다고 확신한다. 그러나 심장수술을 통해 건강을 유지하고 수명을 연장하는 환자는 2퍼센트에 불과하고 98퍼센트는 수술 도중 사망하거나 수술 후 재발, 합병증 발생, 영구적 뇌손상 등으로 사망한다.[112)]

사실 심장마비와 같은 응급상황에 대한 성공담은 대부분 소설이다. 대부분의 주류언론은 심폐소생술 성공에 대해서만 언급할 뿐 수술 후 예후에 대해서는 거의 다루지 않기 때문에 대중에게 현대의학에 대한 환상을 심어준다. 사실 거대한 기계에 의한 심폐소생술(CPR)을 받은 경우, 설사 생명을 구했다 해도 대부분이 퇴원을 하지 못하고 뇌사상태에 빠져 심각하게 손상된 생명을 기계에 연결한 채 힘겹게 이어가는 것이 보통이다.[113)] 심폐소생술을 실시하면서 강력한 각종 약물을 과다 투여하고, 심장수술 또는 혈관수술, 뇌수술 등으로 이어지

⑮ 지방이 체내에 흡수되어 다른 성분들과 조화를 이루며 화학반응을 일으키면서 수소를 흡수하여 인체의 알칼리성을 유지하게 되는데 이미 수소가 채워져 있으면 화학반응이 이뤄질 수 없게 된다. 불포화지방(산화되지 않은 지방)이란 이 같이 수소가 채워질 자리가 비워 있다는 말이다. 트랜스지방은 독이어서 미생물이 거의 침입하지 않기 때문에 방부제로 쓰인다. 이런 까닭에 트랜스지방이 많이 함유된 마가린으로 만들어진 가공식품은 방부제로 등록된 물질을 투여하지 않아도 유통기한이 20배 이상 길어진다. 이것이 '무방부제'의 비밀이다.

는 과정에서 나타나는 부작용 때문이다. 게다가 설사 예후가 좋아 퇴원을 한다 해도 병원에 의존한 채 부작용으로 인해 수차례에 걸쳐 재수술을 하면서 각종 항암제, 스테로이드제 등에 의존한 결과 뇌졸중, 뼈 부식 등의 고통을 감수해야 한다. 워신턴대학 심장전문의인 토머스 프레스턴은 “심장수술은 터무니없이 비싸면서 아무런 감독도 받지 않고 아무런 효과도 없는, 당연히 금지되어야 할 실험이다.”고 한다.[114)]

이글을 탈고하던 2012년 12월 30일, 필자는 수도권의 대학병원에서 한 환자의 보호자를 인터뷰했다. 환자는 75세로, 다른 노인요양원에 입원해 있던 중 갑자기 심장에 통증이와 이 병원으로 이송됐다. 그러나 의료기기와 탄탄한 의료진을 자랑하는 이 대학병원에서 수술을 하는 중 급속도로 병세가 악화됐다. 결국 중환자실에서 뇌파와 심장만 움직이는 식물인간 상태로 됐고, 의사들은 가족의 면회도 중단시킨 채 인공호흡기와 전기충격기 등 10여개의 호스로 기계에 연결된 채 생명을 이어가고 있다. 가족들은 편안한 임종을 맞도록 하기 위해 환자를 집으로 옮기고 싶어 했지만 병원 측은 이를 거부하고 2주 째 집중치료 중이다. 지금까지 청구된 치료비는 1,700만원이 넘는다고 한다. 아마도 병원기록에는 ‘수술이 성공해서 2주째 생존 중’이라고 기록돼 있으리라!

6장. 침을 흘리며 돈을 세다. - ‘무설탕’의 비밀

가공식품의 핵심은 이윤이다. 이윤을 많이 남기기 위해서는 많이 팔려야 하고, 많이 팔리려면 맛과 향, 색이 좋아야 하고 유통기한이 길어야 한다. 이런 이유로 식품산업은 소비자의 건강은 고려하지 않고 벤젠, 아스파탐, 아질산나트륨, 염화메틸렌, 액상과당 등 합성화학물질로 만들어진 식품첨가제로 범벅한다. 초거대 화학기업인 몬산토가 인공감미료인 아스파탐을 개발해 특허를 확보하자 일그러진 자본주의 논리에 젖어 탐욕만을 불태우는 주류의 사들은 몬산토가 건네주는 더러운 돈을 세느라 침을 흘리며, 흰 가운으로 권위를 세우고는 거짓 연구를 시작했다. 그리고 그들은 “의학적으로 설탕은 비만, 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병을 유발하는 것으로 확인됐기 때문에 설탕을 금하고, 아스파탐 같은 열량이 없는 첨가제를 섭취하는 것이 필요하다.”고 선전했다. 지금 인류는 그들의 거짓 연구로 인해 클론병, 다발성경화증, 집중력결핍증, 우울증, 뇌신경마비, 알레르기, 간암, 뇌암 등으로 고통스러워하며 재산도 생명도 빼앗기고 있다.

사실 ‘무설탕’이란 문구는 설탕 대신 치명적인 합성화학물질로 만들어진 액상과당이나 아스파탐⑯, 사카린, 스플랜다 등을 첨가했다는 말이다. 아스파탐이나 사카린은 석유의 부산물에서 추출한 합성화학물질로 만들어진 식품첨가제로 뇌와 신경조직을 파괴하는 발암물질이며, 주의력결핍장애(ADHD)와 우울증의 원인으로 밝혀지고 있다. 스플랜다는 살균제로 쓰이는 염소와 메탄올, 그리고 중금속인 비소로 설탕을 화학처리해서 만든다. 이렇게 성질이 변한 스플랜다는 인체 내에서 합성 수크랄로스라는 물질로 분해돼 위장세포와 DNA를 파괴하고 성기능장애를 일으킨다. 달다는 맛이 공통적으로 느껴진다 해도 천연의 설탕과 사카린, 아스파탐, 스플랜다 등의 합성감미료는 전혀 다른 물질이다. 주류의사들은 천연과 합성

⑯ 아스파탐은 설탕보다 200배나 단 맛이 나면서도 칼로리가 적은 식품첨가제로 메탄올, 페닐알라닌, 아스파르트산으로 만들어진 합성화학물질로 전 세계에서 가장 많이 사용하는 감미제다. 1966년에 서얼컴퍼니에서 개발하여 안전성 실험을 조작, FDA의 승인을 받고 시판 중이던 아스파탐은 신경계를 자극해 뇌암, 우울증, 당뇨병, 정신이상, 다발성 경화증, 기형아 출산 등을 유발시킨다는 과학적인 증거들이 계속 나타나면서 1975년에 승인이 취소된다. 그 후 의학이 아니라 정치의 힘으로 1981년에 다시 승인되어 현재에 이르고 있으며 가장 의학적 논란이 심한 감미제다. 아스파탐은 장내에서 페닐알라닌이란 물질로 분해되는데 아미노산을 소화시키지 못하는 페닐케톤뇨증(PKU) 환자에게는 치명적이므로 현재 대부분의 나라에서는 아스파탐을 첨가한 경우 ‘페닐알라닌 함유’라고 표시하도록 하고 있다. 반면 메탄올은 공업용 알코올로 1급 발암물질이다.

이 동일하게 작용한다고 주장하지만 그것은 거짓이다. 꿀벌은 설탕에는 날아오지만 아스파탐 등의 합성 감미료에는 얼씬도 하지 않는다. 동물은 본능적으로 음식과 독을 구분할 수 있는 능력을 갖고 있기 때문이다.

텍사스 대학교의 헬렌 헤저드는 성인 474명을 대상으로 6개월간 실험을 진행한 결과, 아스파탐, 스프랜다 등이 함유된 다이어트 음료를 마신 사람들이 일반 설탕이 함유된 음료를 마신 사람들에 비해 허리비만이 평균 70퍼센트 빠르게 증가했다고 한다. 이는 다이어트 음료에 들어있는 거짓 음식인 합성 감미료 성분이 식욕을 왜곡시켜 오히려 단맛에 대한 욕구를 증가시키고 따라서 더 많은 음식을 먹게 되기 때문이다.[115] 특히 스포츠음료, 이온음료 등으로 시판되는 대부분의 음료에 향미증진제라는 이름으로 들어 있는 L-글루타민산나트륨⑰은 비만뿐만 아니라 뇌신경을 파괴하는 것으로 밝혀진 화학조미료다. 그리고 비만은 많은 질병을 일으키는 위험신호다.

7장. 무알코올 맥주가 더 위험하다.

지금까지 제약회사와 식품회사의 재정지원 없이 독립적으로 알코올과 건강과의 문제를 다룬 논문은 세계적으로 100편이 넘지만 거의 대부분이 천연 알코올은 건강에 유익하다는 내용이다. 사실 천연의 알코올은 수만 년 동안 인류의 진화과정을 통해 함께 해온 음식이다. 인간은 이미 알코올에 적합하게 진화했고, 따라서 알코올은 여러 가지 건강을 지켜주는 천연약이며 동시에 천연음식으로 작용한다. 콜레스테롤이 생명을 건강하게 유지하는데 반드시 필요하기 때문에 인체 내에서 스스로 합성해 내듯이, 지금도 우리 몸에서는 미생물이 끝없이 탄수화물을 이용해 천연의 알코올을 합성해내고 있다. 다만 알코올이 혈류를 좋게 하기도 하지만 흥분작용도 하기 때문에 이성적인 판단이 흐려질 수 있어 운전을 해야 하는 사람이나 폭력적 기질이 있는 사람 등은 알코올이 치명적일 수 있다. 그 외에 적절한 음주는 모든 면에서 유익하다.

이런 이유로 술과 담배와 섹스를 금기시하는 청교도 국가인 미국에서는 알코올의 가이드라인을 정하는 문제가 가장 큰 딜레마가 되고 있다. 종교적 환경으로는 알코올을 금해야 하지만, 술의 종류에 관계없이 천연 알코올이 심장질환, 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병, 각종 암 등 각종 질병을 예방해준다는 것이 확실히 입증되었기 때문이다. 이것이 과학이 아니라 이데올로기로 유지해야 하는 종교의 한계다. 그래서 주류담배총기관리국(BATF)에서는 1991년 이후 여러 차례 적정량의 기준을 변경하다가 결국 각 개인의 특성에 맞도록 '적절하게' 마실 것을 권장하고 있다. 물론 그 기준은 비청교도 국가인 유럽이나 아시아, 남미, 아프리카 등에 비하면 월등히 적은 양이다.[116]

무설탕이 선전되어 대중을 세뇌시키자 맥주업계는 재빨리 시류에 편승하기 시작했다. 그래서 새로운 마케팅을 찾아 나섰고, 결국 청소년에게 알코올이 없는 맥주를 팔겠다고 공언했다. 오늘날 청소년들이 모이는 노래방 등에서는 맥주에서 알코올을 뺀 무알코올 맥주가 크게 유행하고 있다. 무알코올 맥주는 일반 맥주와 생산과정이 동일하지만 마지막 공정에서 알코올 성분을 제거하는 과정이 하나 더 추가된다. 그러나 알코올을 제거하기 위해서는 합성화학물질을 추가하게 되는데 오히려 알코올보다 더 건강에 해로운 물질이다. 예컨대 미국에서 가장 인기 있는 무알코올 맥주 루트비어는 알코올을 중화시키기 위해, 수십 년 전에 발암물질로 밝혀져 사용이 금지된 합성 사프롤을 첨가한 것으로 밝혀져 FDA에 의해 한 때

⑰ L-글루타민산나트륨은 글루탐산나트륨 또는 MSG로 이전에 유행했던 화학조미료 미원, 미풍 등의 주원료로 뇌신경 파괴뿐만 아니라 위장장애, 뇌졸중, 각종 암의 원인으로도 밝혀지고 있다. .

시판이 중지되기도 했다. 그 당시 제조업체는 사프롤이 사사프라스 나무에서 추출하는 천연의 물질이지 합성화학물질이 아니라며 이 물질은 코코아나 후추, 생강의 뿌리에도 풍부하게 들어 있다고 선전했다.

천연에 존재하는 물질이라도 이를 자연에서 추출하지 않고 석유에서 추출해낸 물질의 분자구조를 바꿔 합성해내면 이는 천연이 아니다. 또한 자연의 물질에서 추출하는 경우에도 특정 성분만을 추출하면 그것은 각종 미네랄과 효소, 박테리아 등이 상호작용을 하지 않기 때문에 합성화학물질과 같이 독으로 작용한다. 그러나 이를 천연과 동일한 물질로 받아들이는 까닭은 천연과 합성을 구별하지 못하는 미국식 환원주의 과학의 한계다.

현재 루트비어는 중화제의 종류를 바꾼 채 다시 시판이 허용되어 미국이나 캐나다, 우리나라에서 가장 인기 있는 무알코올 맥주로 팔리고 있다. 특히 우리나라에서는 무알코올 생산이 금지되어 있어 노래방 등에서 마시는 청소년용 무알코올 맥주는 거의 대부분 미국, 캐나다 또는 일본산이다. 참고로 일본에서 생산하는 무알코올 맥주에는 헤테로사이클린 아민(HCAs)이라는 발암성 합성화학물질이 들어있다. 이는 마치 카페인이 건강에 나쁘다는 주류의사들의 무지 때문에 많은 사람들은 페인트, 왁스, 우레탄발포제 등의 원료이며 발암물질인 염화메틸렌이나 아세트산에틸로 카페인 성분을 중화시킨 무카페인 커피를 섭취하는 것과 동일하다.

현재 우리나라에서 사용이 허가된 합성화학물질로 만들어진 식품첨가제는 440가지가 넘는다. 천연으로 허가된 210여 가지도 사실은 원리를 천연에서 찾았다는 의미이지 제조과정이나 주원료는 역시 합성이다. 650가지가 넘는 합성첨가제의 내용을 전부 안다는 것은 전문가가 아니고는 현실적으로 불가능하다. 특히 혼란을 유도하기 위해 화학자들은 소르빈산, 안식향산, 나트륨, 비타민C, 글리세린 등 모든 합성첨가물의 이름을 천연에 존재하는 물질의 이름과 동일하게 붙이기 때문에 이를 구별하기는 더욱 어려워진다. 건강과 재산을 지키는 가장 현명한 길이 병원을 멀리하는 것이듯, 합성첨가제로부터 건강을 지키는 가장 현명한 길은 슈퍼에서 파는 가공식품을 멀리하는 것이다.

게다가 더욱 주의해야 할 것은 캔 맥주, 캔 커피, 캔 콜라 등 캔으로 만들어진 가공식품과 유리병 뚜껑에는 환경호르몬으로 작용하는 비스페놀A라는 합성화학물질이 들어 있다. 이 합성물질은 면역체계에 혼란을 일으키며 생식력을 저하시키고, 신진대사에 이상을 일으키며, 갑상선기능을 저하시키고, 지능을 떨어뜨리며, 폭력적인 행동을 유발시키는 것으로 알려져 있다. 비스페놀A는 캔이나 병뚜껑의 내부가 부식되지 않도록 코팅하는 물질로 약한 열에도 쉽게 녹아내린다. 따라서 캔커피, 캔맥주 등 캔으로 된 음료는 따뜻하게 데우려고 열을 가하는 행위는 피하는 게 좋다. 2011년 12월, 우리나라의 환경단체가 초등학교 식자재로 쓰이는 꽁치와 참치 등 29개 제품을 조사한 결과 86퍼센트인 25개 제품에서 비스페놀A가 검출됐다고 보도했다. 이에 대해 식약청은 미량이어서 문제되지 않는다고 해명했지만 합성화학물질이나 방사능, 중금속 등은 체내의 지방층에 쉽게 축적되기 때문에 한계용량이 없는 물질이다. 조금씩 쌓이다가 일정 용량이 되면 인체에 치명적인 질병을 유발하기 때문이다.

체내에서 생성하는 천연호르몬은 생명활동을 정상적으로 유지하기 위한 뇌의 명령을 전달하고 바로 체내에서 배출되지만 비스페놀A와 같은 합성화학물질은 환경호르몬으로 작용해 거짓 명령을 전달하고도 쉽게 체내에서 배출되지 않고 지방층에 축적된 상태로 계속해서 거짓 명령을 전달한다. 한편 2009년 미국질병통제센터(CDC)의 조사에 의하면 에폭시 수지

(페인트, 니스 등의 원료)와 폴리카보네이트(특수유리, 플라스틱 등의 원료)의 주성분인 비스페놀A와 조리 기구에 음식이 잘 눌러 붙지 않도록 코팅 처리하는 테플론 성분은 거의 대부분 사람들의 혈액에서 가장 빈번하게 발견되는 합성화학물질이라고 한다.[117] 테플론도 치명적인 발암물질이다.

8장. 우유는 불량식품이다.

다른 질병들과 마찬가지로 골절도 산업화의 속도와 비례해서 증가하자 낙농업계는 발 빠르게 움직였다. 그들은 주류의사들을 동원해 유제품을 통해 칼슘을 섭취하게 되면 골밀도를 증가시켜 주고 따라서 골절을 예방할 수 있다고 선전했다. 그러나 유제품은 골절을 예방할 수 없고 오히려 부작용만 유발시켜 경제적 손실과 건강의 손실을 가져오는 것으로 확인됐다. 유제품은 옥수수, 고기사료와 유전자조작 성장호르몬, 항생제로 키운 젖소에서 생산하는 불량음식이다. 특히 우유에는 포화지방과 락토오스의 함량이 높다. 락토오스는 대부분의 인종에서 5세 이상이 되면 소화를 시키지 못하는 당분이다. 그럼에도 불구하고 우유가 칼슘을 섭취할 수 있는 유일한 공급원으로 인식되게 된 과정은 철저한 로비와 선전의 결과였다. 1998년 2월 1일, 뉴욕 타임스 매거진 전면에는 미국 보건복지부 장관인 도나 셰레일라가 등장해 입가에 하얀 우유를 묻힌 채 환한 미소를 지으며 우유를 마시는 모습을 게재했다⑱.[118]

그리고 가공우유는 가공과정에서 지방알갱이를 잘게 부수는 '균질화과정'을 통해 지방이 산화되고, 산화된 지방(나쁜 콜레스테롤, LDL)은 산화 콜레스테롤을 크게 증가시키고 지방알갱이들이 동맥벽에 침식해 결국 혈전을 코팅화하는 결과를 가져오게 된다. 산화 콜레스테롤인 혈전이 코팅되면 좋은 콜레스테롤이 이를 처리할 수 없게 되어 고혈압과 심장질환 등으로 발전한다. 또한 산화된 지방은 쉽게 부패하므로 유통기한을 늘리기 위해 72도 이상에서 15초 이상 가열하는 '고온단시간살균법(HTST)'으로 처리한다. 면역력을 향상시켜주는 락토페린 같은 효소는 70도 이상에서 파괴되기 때문에 시판되는 우유에는 효소가 거의 없는 '죽은 음료'다⑲. 반면 모유는 락토페린의 양이 우유에 비해 150배나 많이 들어있고 아기의 면역력을 강화시켜주는 박테리아도 적절하게 함유돼 있어 살아있는 음식이다. 생우유의 경우도 모유보다는 못하지만 락토페린과 박테리아가 적절하게 함유돼 있어 가공된 우유보다는 모든 면에서 우수하다.

반면 방사선조사에 의한 살균법을 미국은 '규제완화정책'에 의해 식품업체의 자율에 맡기기 때문에 '방사선'이란 용어를 쓰지 않고 대부분 '파스퇴르 살균방식' 또는 '저온살균', '이온화 식품'이라는 용어를 쓴다. 식품조사에 쓰이는 방사선은 코발트60이나 세슘137의 방사선 동위원소에서 나오는 감마선을 사용하는데 골수암과 폐암을 일으키는 원인으로 알려져 있다. 보통 용도에 따라 사용되는 양은 5,000라드에서 500만 라드인데 이 에너지가 비타민

---

⑱ 규제완화라는 희미한 유령에 혼을 빼앗긴 미국에서는 거의 모든 부문에서 규제를 철폐했다. 따라서 기업은 자유롭게 정치인에게 정치자금을 줄 수 있고, 정치인도 자유롭게 상업광고에 등장할 수 있다. 물론 광고료는 전적으로 모델의 소유가 된다.

⑲ 우유를 포함한 가공식품의 유통기한을 늘리기 위해 코발트60이나 세슘137이라는 인공 방사선을 이용해 살균처리하기도 한다. 미국의 영향 아래 있는 나라에서는 규제완화란 미명 아래 낙농업체나 식품업체에서는 핵무기를 연상하는 '방사선'이란 용어를 쓰지 않고 대부분 '파스퇴르 살균방식' 또는 '저온살균', '이온화 식품'이라는 용어를 쓴다. 식품조사에 쓰이는 방사선은 코발트나 세슘을 전자가속기로 증폭시켜 엄청난 에너지를 발생시킨다. 보통 용도에 따라 사용되는 양은 5,000라드(rad)에서 500만 라드인데 이 에너지가 유기체의 유전자에 작용하여 근본적으로 그 구조를 변형시키거나 파괴하기도 하고 자연에 존재하지 않는 새로운 물질을 만들어 내기도 한다.

과 효소, 칼슘 등을 파괴하고 유기체의 유전자에 작용하여 근본적으로 그 구조를 변형시키기도 하고 자연에 존재하지 않는 새로운 물질을 만들어 내기도 한다. 이렇게 되자 식품업계는 다시 합성비타민과 합성칼슘 등을 첨가하지만 이것은 독이다. 그리고 효소가 없으면 음식이 체내에 들어가도 화학작용을 일이키지 못하기 때문에 소화시키지 못한다.

최근에는 우유에 첨가하는 합성비타민D가 동맥경화와 심장질환을 일으키고 뼈를 약화시킨다는 사실이 밝혀지면서 첨가를 금지시켰다. 그럼에도 불구하고 주류학자들은 여전히 합성화학물질이나 방사선의 위험을 숨기기 위한 관심돌리기 전략으로 "핵발전소 옆에 사는 것보다 흡연자와 함께 사는 것이 훨씬 위험하다." 또는 "X선도 많은 양을 한 번에 쬐면 위험하지만 오랫동안 나누어 쬐면 안전하다."고 한다.[119] 그들이 과연 교양과 양심을 제1원칙으로 삼는 학자인지 의문스럽다.

게다가 유제품에는 발암물질인 합성 인슐린유사성장인자(IGF-1)⑳가 다량 함유되어 있다. 물론 IGF-1은 모든 세포의 성장과 복제를 일으키는 호르몬으로 인체 내에 반드시 필요한 인자지만 합성 IGF-1은 합성호르몬이기 때문에 천연호르몬과 달리 인체에서 흡수되지 않고 혈류를 통해 다른 곳으로 이동하다가 지방층에 축적된다. 그리고 그곳에서 필요 없는 세포를 증식시켜 암을 유발한다. 이렇게 인간에게 합성 성장호르몬은 아무런 효과가 없고 관절염, 십이지장 궤양, 당뇨병, 감각마비 증을 일으키며 수명만 단축시킨다. 여성의 유방조직에는 지방이 많기 때문에 유제품을 많이 먹는 여성은 유방암에 걸릴 위험이 커지고 남성에게는 전립선암의 원인으로 작동한다. 그러나 주류의사들은 천연 IGF-1과 같이 합성 IGF-1도 체내에서 동일하게 작용하고, IGF-1은 소화과정을 통해 전부 분해되기 때문에 안전하다고 하지만 혈액에 이 인자가 남아있음을 확인해주는 과학적 연구는 너무도 많다. 합성 IGF-1은 인체에서 잘 소화되지 않는 우유 단백질 카제인의 보호를 받으며 혈액으로 흡수된다. 대부분의 성인, 특히 동양인에게는 카제인을 분해시키는 락토오스가 생성되지 않아 우유 단백질인 카제인을 거의 소화시키지 못한다. 따라서 소화되지 않고 남은 카제인은 IGF-1을 감싸 혈액으로 침투하고 전신으로 퍼져나간다.

---

⑳ 성장호르몬 IGF-1은 인체에서 생성되는 천연의 성장호르몬 IGF-1과 분자구조는 같으나 손대칭성①을 띠고 있어서 생명체 내에서의 화학작용은 전혀 다르게 나타난다.
화학식의 분자구조는 같지만 마치 오른손과 왼손의 형태를 띠고 있어서 같은 방향으로는 그대로 포개지지 않는 형태로 '이성질체(키랄성, chirality)'이라고도 한다. 예컨대
천연 아미노산의 형태는 COOH 이지만 합성 아미노산의 형태는 COOH
NH2 C H H C NH2
R R 의 형태다. 모든 분자구조에서 천연과 합성은 손대칭성을 갖추고 있어 화학적으로는 분자구조와 모양, 크기, 맛, 색깔 등이 같은 경우에도 생물학적으로는 전혀 다른 성질을 띠고 있기 때문에 인체 내에서 분해되는 과정은 전혀 다르다. 분자구조를 거울에 비췄을 때는 왼손(천연)과 오른손(합성)이 서로 동일하게 겹쳐질 수 있으나 이것은 단지 머리 속의 상상일 뿐이다. 예컨대 과당이라는 프룩토스와 합성으로 만드는 타가토스는 분자구조가 동일하지만 손대칭이어서 프룩토스에 비해 타가코스가 단 맛은 더 강한 반면 체내에서는 전혀 소화시키지 못한다.
우리 몸속에 있는 천연의 아미노산은 모두 L-형이고, 포도당은 D-형이다. 사람뿐만 아니라 대부분의 자연은 L-형의 아미노산과 D-형의 포도당만을 이용할 수 있다. 그래서 실험실에서 만든 손대칭성인 아미노산과 포도당은 아무리 많이 먹어도 몸 안에서 효소인 수용체에 결합할 수 없어 소화시키지 못한다. 화학자 또는 주류의사들은 합성화학물질이 체내에서 분해되지 않기 때문에 아무런 부작용을 일으키지 않는다고 하지만, 소화시키지 못하기 때문에 분해되지 않고 지방층에 축적되어 호르몬 작용을 방해하기 때문에 각종 질병을 일으키는 원인이 된다. 사소한 차이가 엄청난 차이를 유발시키는 것이 생명의 세계다.
분자식이 같다고 해도 분자의 크기나 모양이 다르면 그것은 전혀 다른 물질이다. 합성비타민도 천연비타민에 비해 분자 크기가 작고, 특히 모든 합성화학물질은 손대칭성으로 되어 있어서 분자식은 같아도 성질은 전혀 다르다.

미국의 소아과 의사인 벤자민 스팍은 “아기가 태어난 후에 면역체계가 형성될 때까지 적어도 2년간은 절대 가공우유를 먹이지 말라.”고 경고한다. 우유가 면역체계를 무너뜨려 당뇨병, 심장질환, 신부전증, 알레르기, 암 등을 유발시키기 때문이다. 유제품에 IGF-1이 많이 들어 있는 까닭은 우유 생산과 성장을 촉진하기 위해 유전자를 조작해 대량생산하는 소성장호르몬인 몬산토의 ‘파실락’ 또는 우리나라 LG생명의 ‘부스틴’을 투여하기 때문이다. 20세기 초에 자연에서 자란 젖소는 한 마리가 1일 평균 4리터 정도의 우유를 생산했지만 현재는 소성장호르몬을 투여해 한 마리가 1일 평균 40리터를 생산한다.[120] 이렇게 비정상적으로 다량 생산되는 우유는 영양분이 조화를 이룬 정상적인 우유와 같을 리 없다. 색깔과 맛, 냄새만 비슷한 가짜 우유다.

반면 우유를 발효시켜 유산균을 증식시킨 요구르트가 장내 세균집단을 회복시켜 위장이 튼튼해지고 변비를 치료해주며, 나아가 면역체계가 강해진다며 선전하지만 여기에도 함정은 있다. 인간은 외부의 미생물 침입을 막아내기 위해 외부와 연결되어 있는 입에서부터 항문까지는 강산성을 띠고 있어서 유산균이 안정적으로 장내까지 도달하기 어렵다. 산업계는 이 문제를 해결하기 위해 유산균을 코팅했기 때문에 산에 침해되지 않고 무사히 장까지 도달할 수 있다고 한다. 그러나 유산균을 코팅하는 물질이 치명적인 발암물질인 합성폴리머 또는 합성 글리세린이라는 사실은 철저히 숨기려고 한다.

9장. 돈에 팔리는 과학.

1997년 호주의 로버트 그레이엄 커밍의 연구와 1999년 셰필드 대학의 존 캐니스가 한 연구, 2002년에 앨라배마 대학의 롤랜드 웨인저가 한 연구 등 9건을 분석한 연구에서 8건이 모두 우유의 칼슘이 골밀도를 증가시켜 주지 못하고, 골절을 예방해주지 못한다는 결론을 내렸다. 다만 그 중의 네브래스카 대학의 로버트 히니가 연구한 결과만이 유일하게 우유를 통한 칼슘 섭취가 골절을 예방해준다는 결론을 내렸다. 그러나 히니는 낙농업계를 옹호하는 「미국 낙농업 협회」의 이사다. 2005년 핀란드의 연구진이 발표한 연구에서도 유제품이 골절을 예방해준다는 결론을 내렸다. 그러나 이 연구도 프랑스의 유제품회사인 ‘캉디아’에서 자금을 댄 연구였음이 밝혀졌다.[121]

이 같은 거짓 연구는 과거부터 행해져온 관행이기도 하지만 특히 1980년대 초부터 기업보호를 위한 규제완화라는 희미한 유령이 전 세계를 배회하면서 더욱 강하게 나타나는 현상이다. 의약품과 식품첨가제 등에 주로 사용되는 합성화학물질이나 가공우유가 기업에 안겨주는 수익은 상상을 초월할 정도의 거액으로 보통 100배의 순이익을 가져다준다. 따라서 제약회사와 화학회사, 식품회사가 무대 뒤에서 주류의사들에게 건네주는 거짓 연구의 댓가도 상상을 초월할 정도의 거액이다. 또한 주류언론에게 건네지는 광고비와 촌지 명목의 댓가도 역시 상상을 초월할 정도의 거액이다. 1981년 3월, 마크 스펙터의 거짓 연구가 밝혀지면서 청문회가 소집됐을 당시 국립보건원장이던 도널드 프레드릭은 “우리는 모든 규제를 풀고 있습니다. 거짓은 자동적으로 발각되어 축출되기 때문입니다.”고 증언한다.[122] 그러나 현실은 주류의사를 포함해 주류학자들이 수행하는 거짓 연구에 세뇌되어 대중은 재산도 잃고, 건강도 잃은 채 질병에 신음하고 있다. 이런 상황에서 현대의학과 현대음식은 이미 말기단계에 접어들었다.

이 같은 ‘스스로의 양심에 따른 행동’이라는 규제완화 정책으로 인해 의약품에 대한 안전성 실험은 전적으로 제약회사가 독자적으로 진행한다. 한편 가공식품이나 화장품, 건축자재, 향수 등에 대해서는 안전성 실험마저 요구하지 않고 있다. 그들은 거액으로 유명한 주

류의사와 주류학자를 고용하거나, 경우에 따라서는 회사 직원들이 실험과는 별도로 사무실에 앉아 소설을 쓰고 유명한 주류학자의 이름만 빌리기도 한다. 주류학계에서 유령저자 사례는 너무도 흔한 일이다. 한 연구에 의하면 임상실험의 92퍼센트가 제약회사로부터 재정지원을 받고 수행됐고, 75퍼센트가 유령저자에 의한 것이라고 한다.[123] 우리나라의 자료는 확인 할 방법이 없지만 연구소가 부족한 점을 고려하면 이보다 훨씬 더할 것이라고 본다.

코넬 대학의 영양학자 콜린 캠벨은 40년간 음식 특히 유제품에 관해 연구를 하고 이런 결론을 내렸다. "유제품에 들어 있다는 칼슘이 골밀도를 증가시킨다는 과학적 증거는 전혀 없고, 따라서 골절을 예방할 수 없다. 이제 칼슘 파티는 끝났다." 사실 '우유는 완전식품'이라는 도그마는 낙농업계가 만들어낸 선전 문구다. 미국 경제의 5퍼센트를 차지하고 있는 미국 낙농업은 의회의 15퍼센트를 장악할 만큼 거대한 이익집단으로 존재한다.

미국, 영국, 프랑스, 독일, 호주, 스웨덴 등 서방국가 사람들은 평균 하루에 1,000밀리그램 이상의 칼슘을 섭취하고, 그 대부분을 유제품에서 얻는다. 반면에 아시아, 중동, 아프리카, 남미 사람들은 일일 평균 500밀리그램의 칼슘을 섭취하고, 그 대부분을 과일과 채소, 물에서 얻는다. 그러나 우유를 적게 섭취하는 아시아, 중동, 아프리카, 남미 사람들에 비해 우유 섭취량이 많은 서구 사람들의 골절 발생률은 3배 이상 높다. 특히 유제품을 많이 먹는 스위스, 스웨덴, 덴마크, 노르웨이 등 북유럽에서는 서구에서도 특히 골절 발생률이 높다.

2000년 캘리포니아 의과대학 골다공증센타에서 오랜 기간 연구한 결과를 발표했다. 65세 이상의 여성 1,000명을 상대로 동물성 단백질 섭취와 골다공증과의 관계를 수년간 추적 관찰했고, 동시에 33개국의 골절률과 비교 연구했다. 그 결과 쇠고기, 유제품 등 동물성 단백질을 많이 섭취한 여성들은 채식 등을 통해 식물성 단백질을 많이 섭취한 여성에 비해 골다공증의 발생률이 4배나 높았다고 한다.[124]

특히 놀라운 사실은 핵무기와 원자력발전소의 원료인 우라늄과 플루토늄의 분열 시 부산물로 발생하는 스트론튬-90①이라는 발암물질이 칼슘과 화학적 특성이 동일하며, 따라서 인간의 치아와 뼈에 축적되어 유방암 등 각종 암과 골다공증 등 만성질환을 일으키고 치아를 크게 부식시킨다. 1956년 원자력에너지위원회는 인간이 섭취하는 식품 중에서 스트론튬-90의 영향을 가장 심각하게 받는 식품이 우유라는 사실을 시인했고 2001년의 연구에서도 동일한 결론을 얻었다.[125] 스트론튬-90은 젖소를 통해 쉽게 우유에 축적된다는 말이다.

우유에 대해 이 같은 부정적인 사실들이 알려지면서 식품회사는 두유를 개발했다. 콩에는 인체 내에서 천연의 여성호르몬인 에스트로겐과 비슷하게 작용하는 이소플라본이라는 단백질이 풍부하게 들어 있어 아이와 여성의 갱년기를 완화는 데 효능이 있다는 광고를 내세우며 우유 시장을 잠식하고 있다. 그러나 두유에는 각종 방부제, 향미제, 착색제, 보존료 등 각종 합성첨가제가 우유보다 많이 들어 있고, 특히 이소플라본 등의 식물성 에스트로겐은 약이나 화장품의 중요한 원료로 사용되기 때문에 미리 콩에서 이소플라본을 별도로 추출해 제약회사나 화장품회사에 고가로 판매한다. 따라서 두유에는 대부분 이소플라본의 함량이 천연의 콩에 비해 3분의 1 이상 적다.

10장. 딸기향 우유에는 딸기가 없다.

딸기에는 항산화제인 비타민C가 풍부하기 때문에 일주일에 딸기 6~10개만 먹어도 필요한 비타민C를 충분히 섭취할 수 있다. 비타민도 다른 영양소들과 같이 체내에서 단독으로

① 미국 핵무기시험장인 네바다사막, 1986년 구소련의 체르노빌 원자력발전소와 2011년 일본 후쿠시마 원자력발전소 폭발 사건에서도 스트론튬-90이 검출되었다. 스트론튬-90은 세슘과 함께 반감기가 30년이고 칼슘과 분자구조가 동일해 쉽게 뼈와 치아에 축적되고, 축적된 후에는 제대로 배출되지 않는다.

작용하는 것이 아니라 단백질, 지방, 탄수화물 등의 각종 영양소, 각종 미네랄, 각종 효소, 그리고 장에 있는 각종 박테리아나 기생충들과 상호작용을 이루면서 작용하는 것이어서 야채나 과일로 섭취해야만 효능이 나타난다. 게다가 딸기에는 소염과 진통작용이 있는 물질인 메탈살리실산도 풍부하게 들어 있어 예로부터 천연의 약재로 사용해왔다. 고혈압이나 당뇨병, 비만, 심혈관질환 등 성인병 예방에 효과가 있으며 시력 향상에도 좋다. 물론 이런 효과는 딸기에만 있는 것은 아니고 서로 조금씩 차이가 있긴 하지만 모든 야채, 과일 등 천연의 음식, 천연소금, 천연식초 등은 이런 작용을 한다. 따라서 딸기를 일 년 내내 섭취할 필요는 없고 딸기가 수확되는 봄철에만 섭취하면 된다. 다시 말해 모든 야채나 과일은 제철에, 주변에 나는 천연의 것을 골고루 적당하게 섭취하는 것으로 충분하다.

그런데 현대의 첨단과학은 자연에 존재하는 모든 물질의 성분과 분자구조를 분석해낼 수 있다. 기체 크로마토그래피는 물질의 구성요소를 정확이 분리해내고, 질량분석기는 각 요소의 분자량을 정확하게 측정하는 동시에 성분들의 조성 관계를 밝혀주고, 핵자기공명(MMR) 분석기는 분자구조를 정확하게 분석해준다. 게다가 유니버셜TA-XT2 텍스처 분석기는 25개의 정밀탐침을 이용해 우리 입과 코, 눈이 느낄 수 있는 모든 촉감과 향, 색을 정확하게 찾아낸다. 몬산토, 듀퐁, 지보단 등 대표적인 화학회사들은 이런 첨단기기와 석유를 이용해 지구상에 존재하는 모든 색상과 냄새, 맛 등을 합성화학물질로 유사하게 만들어낼 수 있다. 그러나 합성하학물질로 만들어진 이런 맛, 색, 향은 천연의 물질과 달리 부패하거나 변색되지 않기 때문에 시간이 흘러도 변질되지 않고 그대로의 색과 향을 오래도록 유지한다. 반면 야채든, 과일이든, 고기든, 우유든 천연의 음식은 맛과 향, 색, 촉감이 모두 조금씩 다르다. 그 다른 것이 다양성이고 그 다양성이 조화를 이루며 천연의 음식을 만들어낸다. 이런 다양한 냄새와 맛, 색은 우리로 하여금 신선한 것인지 아닌지를 구별해내는 기준이 되지만, 변하지 않는 가공식품의 외양은 기준을 잃게 해 종종 식중독 사고를 일으키기도 한다.

슈퍼마켓에서 파는 가공식품인 딸기향 우유에는 단 한 방울의 딸기를 포함하지 않고도 석유에서 추출해내는 합성화학물질인 뷰틸레이트라는 첨가제 등으로 딸기 색상과 딸기 냄새, 딸기 맛을 그대로 재현해낼 수 있다. 바닐라향②은 종이제조 과정에서 폐기물로 생성되는 바닐린이라는 합성화학물질이, 닭고기 요리에 사용하는 육수는 아미노산 L-시스테인이라는 합성화학물질이, 파인애플향은 카프론산알릴이나 알릴사이클로렉셀아세이트가, 복숭아향은 밴즈알데하이드가, 포도향은 메틸에스테르가, 버터향은 디아세틸이, 그리고 토마토향도 수십 가지 첨가제를 혼합해 그대로 재현해 낸다. 식품회사가 천연의 첨가제가 아닌 합성첨가제를 사용하는 까닭은 천연은 건강에는 좋지만 비싸고 부패하기 쉬운 반면, 합성은 부패하지 않아 유통기간을 늘릴 수 있고, 가격도 10분의 1 수준밖에 되지 않으며 또한 합성이기 때문에 영양분이 전혀 없어 다이어트용으로 선전하기도 좋기 때문이다.

그러나 중요한 사실은 석유에서 추출해내는 물질의 분자구조를 변형시켜 딸기 맛을 그대로 재현했다고 해도 이 딸기향 우유에는 아무런 영양소도 미네랄 없고, 오히려 분자 구조가 변형된 합성화학물질은 인체 내에서 독으로 작용한다는 사실이다. 가공식품에 에틸-2메틸부틸레이트를 첨가하면 사과 맛을, 에틸-2-피리딜케톤을 첨가하면 팝콘 맛을, 에틸-3-하이드록시부타노에이트를 첨가하면 마시멜로 맛을, 메틸에스테르를 첨가하면 포도 맛을, 헥사날

② 바닐린이라는 이름은 종이제조 폐기물에서 나오는 리그닌술포산의 냄새가 바닐라 난초에서 나오는 향기와 비슷하다고 해서 이 폐기물의 이름을 바닐라와 유사한 바닐린이라고 붙였다. 그리고 유전자를 조작한 스트렙토미세스라는 박테리아로부터 추출하기도 하는데 이를 '천연 바닐라'로 선전한다.

을 첨가하면 싱싱한 야생 풀 냄새를, 타르트라진을 첨가하면 노란 색의 바나나색을 그대로 재현해 낼 수 있다. 그리고 합성식초인 빙초산에 합성 아밀알코올과 황산을 섞으면 완벽한 바나나 향을 재현해 낼 수 있다. 수십 가지 합성향료를 섞으면 커피 맛을 그대로 낼 수 있다. 또한 딸기 우유를 만들기 위해 코치닐색소를 사용하는 경우도 있다. 문제는 이 코치닐색소가 주류의사와 광고의 힘에 의해 중남미의 선인장에 기생하는 암컷의 연지벌레에서 추출하는 것으로 알려져 있지만 사실은 석유의 폐기물인 타르의 분자구조를 변형시켜 만든 합성화학물질이라는 사실이다. 때문에 코치닐은 장에 염증을 일으키기도 하고 알레르기와 과민성쇼크 및 유전자를 변형시키기도 하는 것으로 알려져 있다.

대부분의 과일 주스에도 과일은 거의 들어 있지 않고 맛과 향, 색상을 모두 합성화학물질로 만들어낸다. 그러니 우리가 오렌지주스나 포도주스인 줄 알고 마시는 것이 사실은 독을 마시는 것이다. 현재 청량음료, 껌, 사탕, 과자 등에 사용하는 합성포도향인 메틸에스테르는 천연 포도향 생산량의 10배를 넘고 있다. 포도주스 등 시중에서 구입하는 포도 관련 가공식품의 90퍼센트 이상에 합성포도향을 첨가하고 있다. 약과 이 같은 가공식품이 원인이 되어 유행하는 비만을 다시 비만치료제나 수술, 다이어트 가공식품 등으로 제약회사와 식품회사는 돈벌이로 활용하고 있다.

그런데 문제는 이 같은 한 가지 가공식품에도 맛을 내는 것, 향을 내는 것, 색을 내는 것, 촉감을 내는 것, 그 외에도 방부제, 보존제, 용해제 등 수십 가지를 첨가한다는 사실이다. 딸기향 우유에 들어 있는 벤즈알데하이드 한 가지로는 미량이어서 일일섭취허용량을 넘지 않아 당장은 부작용을 일으키지 않는다 해도 성장호르몬, 항생제, 각종 농약, 각종 식품첨가제 등 수십 가지가 첨가되면 그 양은 일일섭취허용량을 훌쩍 뛰어 넘어 뇌손상, 간손상, 척수손상, 폭력행위 등 치명적인 부작용을 일으킬 수 있다. 게다가 우리는 하루에 딸기향 우유 한 가지만 먹는 게 아니다. 빵도 먹고, 피자도 먹고, 주스도 마시고, 아이스크림도 먹고, 라면도 먹고(참고로 쇠고기 라면에는 쇠고기가 단 한 조각도 들어있지 않고 맛도, 향도, 모두 합성화학물질로 만들어낸다)...

심지어 식품회사는 식품의 색을 밝게 하기 위해 치명적인 중금속인 수은과 납을 첨가하기도 하고 아세트산구리를 첨가해 색깔을 변형시키기도 한다. 아이스크림이나 케이크, 우유, 사탕 등의 색을 하얗게 변화시켜 먹음직스럽게 만들어주는 화학물질은 이산화티탄이다. 이산화티탄은 코발트③를 섞어 만드는 물질로 자외선차단제, 페인트, 치아미백제 등에 사용하는 공업용원료다. 이산화티탄은 나노입자로 분자를 극히 작게 만들어 빛의 파장이 조밀하기 때문에 흰 색을 띠게 된다. 이 때문에 이산화티탄은 흰색이 필요한 사탕이나 아이스크림, 케이크, 우유 등에도 들어가고 가정용 흰색 페인트에도 들어가고, 화장품인 자외선차단제 또는 미백제에도 들어간다. 그러나 나노입자의 위험성은 앞에서도 다뤘듯이 바늘모양을 하고 있어 체내로 들어가면 질병을 일으켜도 제거할 수 없기 때문에 이식수술 이외에는 치료방법이 없다. 딸기주스나 토마토주스 등의 색을 빨갛게 만들어주는 색소는 카르민산이다. 수돗물에 카르민산을 넣어 딸기 색을 내고, 옥수수를 화학 처리해 만든 전분 가루를 넣어 딸기알갱이를 흉내 내고, 벤즈알데하이드를 넣어 딸기 향을 내면 맛있는 딸기 주스가 완성되어 1,000배 이상의 가격으로 팔린다.

③ 내열성 합금과 자성 합금 제조에 쓰인다. 코발트 화합물은 오래전부터 유약과 도자기에 청색을 내는 재료로 사용되어 왔다. 야채, 과일에 풍부한 천연의 코발트는 건강에 반드시 필요한 물질이지만, 합성 코발트는 강독성 중금속인 비소를 함유하고 있어 건강에 치명적이다.

11장. 조금 느리게, 그러나 자연스럽게!

1. 아득한 기억의 입맛으로만 남아 있는 자유!

햄버거를 먹으며

사료와 음식의 차이는
무엇일까.
먹이는 것과 먹는 것 혹은
만들어져 있는 것과 자신이 만드는 것.
사람은
제 입맛에 갖춰 음식을 만들어 먹지만
가축은
싫든 좋든 이미 배합된 재료의 음식만을
먹어야 한다.
김치와 두부와 멸치와 장조림과...
한상 가득 차려 놓고
이것저것 골라 자신이 만들어 먹는 음식.
그러나 나는 지금
햄과 치즈와 토막난 토마토와 빵과 방부제가 일률적으로 배합된
아프리카의 사료를 먹고 있다.
재료를 넣고 뺄 수도,
젓가락을 댈 수도
마음대로 선택할 수도 없이
맨손으로 한 입 덥석 물어야 하는 저
음식의 독재,
자본의 길들이기,
자유는 아득한 기억의 입맛으로만
남아 있을 뿐이다.

왕성한 시작활동을 통해 불교적 입장에서 인간이 아픈 상처를 극복하며 우주의 중심이 되어야 함을 역설하는 오세영 시인은 가공식품을 사료라고 지적한다. 스스로의 즐거움을 만끽하기 위해 이것저것 섞어 먹을 수 있는 음식이 아니라, 이미 탐욕을 불태우기 위해 혀를 낼름거리는 거대 자본의 이데올로기에 의해 배합이 결정된 사료라고 한다. 사람은 음식을 먹지만 가축은 사료를 먹는다. 현대사회의 이데올로기화된 사료를 먹는 인간은 사실 인간이 아니라 가축이 되어 가고 있다. 자신도 모르게 가축으로 길들여지는 인간은 얼마나 슬픈 존재인가? 그런데 중요한 사실은 인간을 가축으로 길들이는 거대세력이 바로 제약회사, 화학회사, 식품회사라는 것이다. 일그러진 자본주의 논리에 젖은 그들은 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들의 거짓 연구를 내세워 인간을 가축으로 세뇌시키고 있다. '천연과 합성은 동일한 작용을 하기 때문에 합성은 인체에 해를 미치지 않는다.'며... 오세영 시인은 거대한 해일로 다가오는 자본의 거짓을 파헤치며 인간 본연의 자유를 찾으려고 몸부림한다. 그래서 그는

‘생이란’이라는 최근의 시에서 타박타박 들길을 가고, 절뚝절뚝 사막을 걷고, 헤적헤적 강을 건너고, 쉬엄쉬엄 고개를 오르는 인간의 작은 움직임을 불꽃이며 이슬이라고 한다. 하여, 그는 늘 세상의 통념을 받아들이며 가축으로 사육되어가는 그런 불순한 순수가 아니라 우주의 중심으로서의 인간이 되고자 몸부림하는, 다시 말해 세상의 불순을 흡입하여 불살라 버리는 불꽃의 순수를 부르짖는다. 자, 우리는 이제 주류의사들의 거짓을 간파하고 우리 스스로 결정과 행동을 함으로써 아득한 기억의 입맛으로만 남아 있는 자유를 회복하자. 진실을 알면 자유로워진다. 왜냐하면 진실 속엔 평화와 행복이 깃들어 있기 때문이다.

2. 합성은 독이다.

노화방지, 암 예방, 심장기능과 혈압유지, 피로 회복에 효능이 있다는 이유로 우리나라에서 최근에 열풍이 일고 있는 조효소 코엔자임Q10도 음식을 통해서 섭취하지 않으면 아무런 효능이 없다. 코엔자임Q10은 박테리아 또는 유전자를 조작한 담배의 ‘소라네소르’ 성분을 화학처리해서 대량 생산하는 물질이다. 게다가 원래 코엔자임Q10은 일본에서 심장병 치료제인 ‘유비디카레논’이라는 의약품으로 판매되다가 피부발진, 식욕부진, 구토, 설사, 저혈당, 저혈압 등의 부작용이 심해 판매가 금지되자 규제가 거의 없는 건강보조식품으로 판매하고 있는 것이다.[126] 그러나 분자식만 비슷할 뿐 합성 코엔자임Q10이나 합성 비타민은 자연에 존재하지 가짜이기 때문에 우리 몸에서는 전혀 다르게 작용한다. 그리고 비타민이나 효소는 미량영양소이기 때문에 우리 몸이 필요로 하는 양은 극미량이다. 이 정도의 필요량은 우리가 일상적으로 먹는 야채나 과일, 샘물, 소금, 식초 등 천연의 음식을 통해서 충분히 섭취할 수 있다.

그런데 채소, 과일에 다량으로 들어있는 질산이 체내로 섭취되면 체내의 박테리아에 의해 아질산나트륨으로 변하는 것은 사실이지만 이 천연의 아질산나트륨은 가공식품에 방부제로 첨가되는 아질산나트륨과는 전혀 다른 작용을 한다. 천연의 아질산나트륨은 각종 영양소와 미네랄, 효소, 박테리아, 기생충 등에 의한 상호작용으로 악성 박테리아를 막아주면서 인체에 아무런 해를 미치지 않고 빠른 시간 내에 체내에서 배출된다. 그러나 석유에서 추출한 합성 아질산나트륨은 체내에서 쉽게 배출되지 않고 지방층에 축적되어 각종 암, 심장질환, 당뇨병, 신부전증, 뇌졸중 등을 불러온다. 이에 대해 주류의사들은 합성 아질산나트륨이 암 등 질병을 유발하는 것은 사실이지만 음식의 부패를 막아주어 보툴리누스 독소(보톡스)와 같이 치명적인 독으로부터 생명을 보호해준다고 변명한다. 그러나 보툴리누스 독소도 별도로 추출해내면 치명적인 독이지만 음식 속에서는 여러 가지 성분의 상호작용에 의해 독성이 크게 중화된다. 보툴리누스 독소가 들어 있는 상한 음식을 먹는다 해도 체하는 정도로 그치고 사망으로 이어지거나 다른 질병을 유발하지 않는 까닭이 이 때문이다.

천연의 효소인 알파 아밀라제는 빵을 부풀어 오르게 해 더 부드럽고 촉감을 좋게 해준다. 그러나 대부분의 빵이나 과자 등에 첨가하는 이 효소는 유전자를 조작한 박테리아에서 대량생산한다. 많은 주류학자들이 박테리아의 유전자를 변형시켜 원하는 물질을 대량생산하는 까닭은 박테리아의 증식 속도가 빛의 속도와 비슷하기 때문이다. 그러나 유전저거 조작된 박테리아는 지구상에 존재하지 않는 미생물로 진화과정을 통해 접해보지 못한 생명체다. 이런 인공생명체가 분비하는 물질이 인체에 어떻게 작용할 지는 극히 염려스럽다. 주류학자들은 섭씨 170도의 고온으로 구워 완성된 빵 등에서는 유전자조작 박테리아가 분비하는 효소가 모두 죽어 더 이상 기능을 하지 않기 때문에 인체에 아무런 영향을 미치지 않는다고 한다. 그러나 많은 연구에 의하면 천연의 효소는 보통 섭씨 70도 이상에서는 모두가 파괴되

지만 섭씨 170도에서 구워낸 빵에서도 유전자가 조작된 알파 아밀라제 효소는 다 죽지 않고 일부가 남아 인체 내로 흡수된다고 한다. 이 효소에는 특이단백질 분자를 함유하고 있어 면역체계가 이물질로 받아들여 알레르기 증상을 일으키는 것으로 알려졌다. 중요한 사실은 규제완화라는 희미한 유령이 세계를 덮고 있는 현재 상황에서 미국이나 일본, 우리나라, 캐나다, 영국 등에서는 유전자가 조작된 효소도 '천연'으로 인정한다는 사실이다.

3. 악마가 전해준 가짜 식품 - 라면, 햄.

빠르게 움직이는 현대사회에서 가공식품으로 우리나라와 일본에서 가장 인기를 끌고 있는 라면은 사실 음식이 아니라 악마가 전해준 지팡이다. 의약품 중 주류의사들이 가장 많이 처방하는 악마가 전해준 지팡이가 스테로이드라면, 가공식품 중 가장 많이 섭취하여 치명적인 질병을 유발하는 악마가 전해준 지팡이를 지목한다면 단연코 라면이다. 라면에는 어느 가공식품보다도 많은 합성화학물질이 첨가제라는 이름으로 함유되어 있다. 특히 스프는 첨가제 덩어리다. 스프가 촉촉한 상태에서도 유통 기한이 6개월로 다른 가공식품에 비해 긴 까닭은 그만큼 방부제를 다량 첨가했기 때문이다. 게다가 라면에 사용하는 주원료인 밀가루 역시 박테리아의 유전자를 조작해 밀에 이식해 대량 생산하는 미국산 밀가루다. 또한 미국은 농작물을 재배할 때 세계에서 제초제, 살충제, 비료 등 합성화학물질을 가장 많이 사용하는 나라로 유명하다. 이렇게 재배된 밀가루를 수입하려면 1년 이상 태평양의 적도를 건너는 동안 부패하지 않고 굳어지지 않고 색이 변하지 않고 또한 냄새가 나지 않도록 각종 살충제, 방부제, 합성 알루미늄, 표백제, 착색제, 냄새제거제 등을 다량 투여한다. 그리고 쇠고기라면에는 쇠고기 맛을 내는 합성 첨가물이, 해물라면에는 해물 맛을 내는 합성 첨가물이 들어간다.

일본에서 가공식품과 현대의학의 허구를 파헤치며 인류의 건강을 지키는 일에 앞장서고 있는 칼럼니스트 이마무라 고이치는 "라면은 단지 유전자조작 밀가루와 합성화학물질로 만들어진 것이어서 아무리 건강한 사람이라도 3주간 계속 먹게 되면 반드시 뇌를 파괴해 정신에 이상을 일으킨다."고 경고한다.[127] 라면은 어린이가 좋아하는 가공식품이지만, 어린이를 가장 괴롭히는 아토피나 알레르기 비염의 주요원인으로 지목되고 있는 식품이다. 특히 컵라면에는 프탈레이트 뿐만 아니라 비스페놀A, 다이옥신 등 각종 발암물질이 다량 함유되어 있어 라면을 통해 체내로 침투해 면역체계를 크게 무너뜨린다. 라면을 튀길 때 사용하는 기름도 마가린의 일종인 쇼트닝이고, 합성 나트륨도 다량 들어 있다. 쇼트닝이나 나트륨은 각종 암, 심장질환 등 모든 만성질병의 주요 원인물질이다. 면을 쫄깃하게 하기 위한 인산나트륨이나 국물 맛을 향기롭게 하기 위한 합성 아미노산 등이 다량 첨가되어 있는데 인산나트륨이나 합성 아미노산은 뼈를 부식시키고 신장을 무너뜨리는 것으로 확인된 물질이다.

특히 라면은 방부제 외에도 유통기한을 늘리고 변색과 악취를 예방하기 위해 천연의 비타민, 천연의 섬유소, 천연의 미네랄 등 대부분의 천연물질을 제거하고 이를 다시 합성물질로 보충하기 때문에 영양면에서도 라면은 불량식품이다. 그리고 라면 1개당 평균 인공조미료인 MSG가 1.7그램 들어 있는데, 세계보건기구(WHO)는 인공조미료의 위험성을 경고하며 1일섭취허용량을 4그램으로 제한하고 있다.[128] 라면 1봉지를 먹고 그 외에 몇 가지 가공식품을 섭취하면 1일섭취허용량을 부쩍 초과한다. 아스파탐의 일종인 인공조미료는 뇌의 신경조직을 파괴하고 뇌암을 유발하는 것으로 알려져 있다. 차라리 라면에 비해서는 국수가 훨씬 안전하고 영양이 풍부하다. 물론 국수에 사용하는 밀가루도 유전자조작 밀가루이긴 하지만 라면에 비해서는 합성화학물질이 월등히 적게 들어 있다.

그러나 식품회사로부터 재정지원을 받는 주류학자들은 라면이 한국인의 입맛에 적합하며 필요한 영양소가 완벽하게 들어 있는 로컬푸드라는 억지 주장을 편다. 라면이 특히 비난을 받는 이유는 어느 가공식품보다도 다량으로 함유돼 있는 식품첨가제와 트랜스지방이 다량 함유된 쇼트닝으로 튀긴 식품이기 때문이다. 그럼에도 불구하고 주류학자들은 모두가 알고 있는 이러한 상식 마저도 부정한다. 그러면서 라면은 건조식품이기 때문에 방부제를 첨가하지 않으며 나트륨은 천연소금과 동일한 성분이어서 건강에 전혀 해를 끼치지 않는다고 한다.[129)]

라면 다음으로 위험한 불량식품은 햄과 소시지다. 햄과 소시지에 사용하는 원료는 가공과정에서 나오는 찌꺼기와 유통기한이 지나 회수된 제품, 변질 또는 변색되어 반품된 제품 등 모든 고기제품이 사용된다. 심지어 쇠고기 햄 등에는 돼지고기와 닭고기 등의 찌꺼기도 들어간다. 이렇게 모든 찌꺼기를 한데 모아 섞은 다음 각종 방부제, 냄새제거제, 발색제, 살균제 등의 합성첨가물을 범벅한다. 그리고 천연 방부제 역할을 하는 천일염 대신 값싼 화학방부제인 나트륨을 첨가한다. 발색제 겸 방부제로 사용하는 아질산나트륨④은 고기 속의 아민과 반응해 니트로소아민이라는 발암물질을 생성한다. 물론 니트로소아민은 천연의 고기 속에서도 발생하지만 천연의 니트로소아민은 체내에서 각종 미네랄, 효소, 미생물들과 상호작용을 일으키기 때문에 발암성이 완전히 중화되지만 합성의 니트로소아민은 이런 상호작용을 일으키지 않아 위험하다. 게다가 쫄깃한 맛을 내기 위해 첨가하는 인산나트륨은 체내에서 칼슘을 배출시켜 골다공증과 치아질환을 야기하는 것으로 확인된 물질이다. 아마도 라면만큼이나 합성첨가제를 많이 쏟아 부으리라. 거기에 고기의 비율을 줄이고 질감을 좋게 하기 위해 무미, 무취, 무색의 말토덱스트린이라는 옥수수 전분과 물을 첨가한다. 그러면 찌꺼기고기 100그램이 130그램의 햄과 소시지로 변한다. 그리고 방부제와 착색제 작용을 하는 합성 비타민C인 아스코르브산을 또 첨가한다. 그러면 햄 등은 회색이 아니라 붉은 색을 띠게 되어 신선한 느낌을 준다.[130)]

가공식품의 부패를 합성화학물질로 막아 유통기간을 늘리는 방법보다는 조금은 불편해도 늘 천연의 신선한 음식을 자주 요리해서 섭취하는 것이 생명을 건강하게 유지하는 좋은 방법이다(조금 느리게, 그러나 자연스럽게!). 합성화학물질의 이름을 천연물질의 이름과 동일하게 붙이는 까닭은 천연과 합성을 구별하지 못하게 하려는 주류의사와 주류화학자들의 기망 행위 중 하나다. 체내의 박테리아가 섬유소를 분해해 에너지를 이용하면서 분비하는 천연의 프로피온산은 대장암, 위암, 폐암 등을 예방해주는 작용을 하지만, 합성화학물질로 만들어 빵의 방부제로 첨가하는 합성 프로피온산은 오히려 대장암, 위암, 폐암, 유방암 등 각종 암과 신부전증, 심장질환, 뇌졸중 등을 유발시킨다.

건강을 유지하기 위한 가장 현명한 해결책이 있다. 노자, 루소 등 인류의 많은 선각자들이 외쳤던 "자연으로 돌아가라!"는 구호는 인류를 정신적, 육체적인 모든 질병에서 벗어나게 해줄 길을 알려주고 있다. 자연은 우리의 어머니다. 모든 생명체가 자연으로부터 왔기 때문에 건강을 유지하며 삶을 풍요롭게 이어가기 위해서는 늘 우리를 안아주는 어머니의 품(자연)으로 돌아가야 한다. 음식을 실험실에서 만들어낸, 합성화학물질로 이뤄진 가짜 영양

④ 아질산나트륨은 각종 암 특히 위암을 유발시키는 물질로 확인되어 유럽에서는 1970년대부터 사용을 금지하고 있으나, 미국은 규제완화라는 유령에 휩싸여 아직도 모든 육류제품에 아무런 규제 없이 사용하고 있다. 우리나라에서도 일반적으로 사용하고 있다. 아질산나트륨은 발암물질이기도 하지만 독극물이기도 하다. 치명적인 독극물인 청산가리의 치사량이 0.15그램인 반면 아질산나트륨의 치사량은 0.18그램이다. 사실 규제완화라는 정책은 단지 기업의 로비와 돈의 힘이다.

으로 섭취할 것이 아니라 야채, 과일, 생선, 천연의 맑은 물, 천연소금, 천연식초, 천연효소 등 자연의 음식으로 섭취하면 모든 영양소가 인체 내에서 다양한 박테리아와 기생충들과 조화를 이루며 면역체계를 강하게 해준다.

필자가 만나본 전통의학을 펼치는 활동을 하는 거의 대부분의 사람들은 자연식과 소식을 하기 때문에 아무런 질병 없이 건강하게 삶을 유지하고 있다. 물론 필자도 40대 중반부터 자연식과 소식을 하기 시작하면서 모든 질병에서 벗어났다. 자, 이제 주류의사들과 주류언론, 식품회사의 광고에 속지 말고 자연의 음식으로 돌아가자! 자연은 우리에게 건강에 좋은 물질을 풍부하고 무한정으로 제공해준다. 그래서 어머니(자연)는 늘 포근하다. 포근한 곳에는 맑음과 어우러짐이 있어 갈등도 사라진다.

12장. 현대의학의 사기극 - 콜레스테롤!

서구사회에서 폐암과 심장질환이 급속도로 늘어나던 1950년대 초에 주류의사인 옥스퍼드 대학의 리처드 돌은 화학업계로부터 더러운 돈을 받고 그 원인을 담배로 돌리며 담배공포를 만들어 갔고, 미네소타 대학의 안셀 키스는 마가린 업계로부터 더러운 돈을 받고 그 원인을 콜레스테롤로 돌렸다. 리처드 돌은 빈약한 통계 조사를 근거로 "폐암의 93퍼센트는 담배 때문이다."라는 현대의학의 거짓 교리를 만들어냈고, 제약회사의 재정지원을 받은 주류의사들은 이를 계속해서 인용하면서 정통의학으로 굳혀 갔다. 또한 폐암환자의 70퍼센트 이상이 비흡연자라는 사실이 드러나자 주류의사들은 다시 간접흡연공포를 만들어 내기도 했다. 결국 미국의 청교도식 문화를 추종하는 국가에서는 강력한 홍보와 세금부과 등으로 흡연인구가 꾸준히 줄어 1950년대에 3분의 1로 줄어들었지만 폐암환자는 오히려 3배 이상 증가하고 있다.⑤ 참고로 2005년 12월, 리처드 돌이 사망하면서 그가 세계 최대 화학기업인 몬산토에 소속되어 모든 암의 원인을 담배로 돌리는 임무를 수행해온 비밀직원이었고, 그가 수행해온 대부분의 연구들이 조작이었음이 밝혀졌다.⑥ 그럼에도 불구하고 담배공포가 아직도 사라지지 않는 까닭은 지금도 계속되는 제약기업과 화학기업으로부터 주류의사에게 건네지는 더러운 돈과 그들이 잘못 배운 환원주의식 현대의학, 그리고 그들이 현대의학이라는 신흥종교에 세뇌되어 있기 때문이다.

반면 키즈는 콜레스테롤이 심장질환의 원인이라는 거짓 증거를 끌어내기 위해 22개국에서 조사한 자료 중에서 자신이 원하는 결론을 끌어낼 수 있는 7개국의 자료만 선택하고 나머지는 폐기했다. 사실 만성질병의 거의 전부가 합성화학물질에서 오는 것이지만 그들은 제약회사와 화학회사, 식품회사를 보호해주고 잠재적으로 자신들의 고객인 환자를 양산하기 위한 술책으로 거짓 연구를 진행했다. 이렇게 해서 그들이 발표한 '콜레스테롤이 심장질환의 원인이다.'는 거짓 연구는 산업체의 적극적인 지원과 주류언론의 우레 같은 박수, 그리고 주류의사들의 반복되는 인용으로 현대의학의 교리가 되었다.[131] 1940년대까지는 미국 시민의 대부분이 콜레스테롤 함량이 많은 버터와 계란을 일상의 식사로 활용하다가 콜레스테롤 공포에 휩싸이면서 식물성 지방인 마가린이라는 가짜 음식으로 돌렸고, 콜레스테롤을 낮추는 약을 엄청나게 복용했지만 1940년대 이전에 비해 현재 심장질환자는 4배 이상 늘고 있다.

1980년대 후반부터 프랑스 국립의학연구소에서 미셸 드 로르주릴에 의해 진행된 연구에

⑤ 담배공포의 실체에 대해서는 필자의 저서 "의사들은 왜 인류를 속이는가"에서 자세하게 다루고 있다.
⑥ 2006년 12월 8일. 영국 가디언(The Guardian)지.

의하면, 심근경색을 경험했던 환자를 각 300명씩 두 그룹으로 나눠 한 그룹에는 콜레스테롤이 적게 들어간 음식을 제공하고, 한 그룹에는 콜레스테롤이 정상으로 들어간 음식을 제공하면서 관찰한 결과, 콜레스테롤이 적은 그룹에서는 심근경색 재발로 16명이 사망했고, 심장마비로 6명이 사망했지만, 콜레스테롤이 정상인 그룹에서는 심근경색 재발로 3명이 사망했고, 심장마비로는 단 한명도 사망하지 않았다. 결국 이 연구는 5년을 예정으로 진행됐지만 2년 만에 중단해야 했다. 콜레스테롤이 적게 함유된 식단은 오메가-6 지방이 많이 들어 있는 가공음식이고, 콜레스테롤이 정상인 식단은 오메가-3 지방이 상대적으로 많은 천연의 음식이었다.[132] 천연의 콜레스테롤은 오메가-3 지방을 이루는 성분으로 인체에서 분비하는 각종 호르몬과 담즙산의 재료로 사용된다.

트랜스지방이 많이 함유되어 있는 마가린이나 쇼트닝으로 감자와 어묵 등을 튀길 경우 발암물질인 '아크릴아미드'가 많이 생성된다. 미국이나 우리나라, 일본, 캐나다 사람들은 거의 매일 감자, 옥수수 등을 마가린에 튀긴 음식을 먹고, 어묵, 닭튀김, 과자 등 쇼트닝에 튀긴 음식을 먹는다. 반면 한창 마가린의 유해성이 대중에게 알려져 소비가 급감하던 1999년 미국 FDA는 베네콜과 테이크 콘트롤이라는 새로운 마가린⑦을 승인했다. 기존의 마가린은 옥수수기름을 수소 처리한 제품이지만, 새로운 제품은 콩기름을 수소 처리한 제품이다. 이 제품은 콜레스테롤을 10퍼센트 정도 낮추는 효과가 있다며 약이 아닌 식품으로 승인되었지만, 후에 밝혀진 사실에 의하면 이들 새로운 마가린이 크게 낮추는 것은 이전의 마가린과 같이 천연 콜레스테롤(HDL)이고 반면 건강에 해로운 산화된 콜레스테롤(LDL)은 높인다는 것과 설사를 유발하고, 또한 각종 암과 심장질환, 당뇨병 등을 예방해주는 베타카로틴도 크게 감소시키는 것으로 알려졌다.[133] 결국 베네콜 등 합성 마가린을 섭취한 수많은 사람들은 심장마비, 각종 암, 뇌졸중, 신부전증 등으로 고통을 겪으면서 죽어갔다. 그러나 많은 사람들이 각종 질병을 앓으면서 고통 속에 죽어가는 모습을 보면서 주류의사들은 아마도 행복에 겨웠으리라. 그들이 원하는 대로 콜레스테롤 수치는 내려갔고 황금탑은 더 높아졌으므로... 사실 내려간 수치는 좋은 콜레스테롤이었지만!

이후 계속되는 수많은 연구에 의해 '콜레스테롤이 적으면 심장질병을 예방할 수 있다.'는 주류의학의 교리는 결국 거짓이라는 사실이 세상에 드러났다.⑧ 문제는 1990년대 후반부터 콜레스테롤의 허구가 밝혀져 '콜레스테롤-심장병 가설'은 의학계에서 사라졌고, 2000년대 중반부터는 담배의 허구도 밝혀지면서 사라지고 있지만 대중들의 의식 속엔 그들이 심어 놓은 교리가 아직도 굳게 자리 잡고 있다는 사실이다. 일그러진 자본주의 논리에 젖어 무지와 탐욕을 불태우는 주류의사들로 인해 인류가 겪어온 고통을 생각해보면 등골이 오싹해진다. 밤에는 하이드의 악마성을 그대로 유지한 채 낮에는 양심적인 지킬로 행세하는 주류의사들은 이제 인류 앞에 무릎을 꿇고 속죄해야 한다. 그리고 더 이상 끔직한 약과 수술이라는 악마의 지팡이는 반드시 필요한 응급상황 이외에는 휘두르지 말아야 한다.

13장. 이제는 천연소금으로!

---

⑦ 지방이 체내에 흡수되어 다른 성분들과 조화를 이루며 화학반응을 일으키면서 수소를 흡수하여 인체의 알칼리성을 유지하게 되는데 이미 수소가 채워져 있으면 화학반응이 이뤄질 수 없게 된다. 불포화지방(산화되지 않은 지방)이란 이 같이 수소가 채워질 자리가 비워 있다는 말이다. 트랜스지방은 독이어서 미생물이 거의 침입하지 않기 때문에 방부제로 쓰인다. 이런 까닭에 트랜스지방이 많이 함유된 마가린으로 만들어진 가공식품은 방부제로 등록된 물질을 투여하지 않아도 유통기한이 20배 이상 길어진다. 이것이 '무방부제'의 비밀이다.

⑧ 콜레스테롤 가설의 실체에 대해서는 필자의 저서 '병원에 가지 말아야 할 81가지 이유'에서 자세하게 다루고 있다.

1. 천일염은 고혈압을 막아준다.

자연이 우리의 건강을 지켜준다는 사실은 공기와 소금에서도 확인할 수 있다. 공기 중에서 산소만을 빼내면 독이고, 치명적인 발암물질이다. 순수한 산소를 한 시간만 들이마셔도 폐 조직이 손상돼 더 이상 공기 중에서 산소를 받아들일 수 없고, 중추신경을 훼손시키기도 하며, 또한 암을 유발하며 암세포를 증식시키기도 한다. 이런 이유로 신생아가 인큐베이터에 오래 놓이게 되면 면역력이 약해져 실명이 되기도 하고 자라면서 각종 질병에 시달리게 된다. 일산화탄소만을 빼내도 독이다. 그러나 일산화탄소나 산소, 질소가 생명에 치명적이라 하더라도 질소 78퍼센트, 산소 21퍼센트, 기타 아르곤, 네온, 수소, 크립톤 등이 1퍼센트로, 자연의 조화를 이룬 상태의 공기로 흡입하면 아무런 해가 없고 오히려 생명을 건강하게 만들어준다. 그러나 자연의 조화가 깨진 상태로 산소가 많이 섞여 있는 과산화수소수나 오존은 인체에 아무 유익이 없다. 또한 소금(염화나트륨에 각종 미네랄이 풍부하게 섞인 상태)에서 나트륨이나 염소만을 빼내면 독이고 발암물질이다. 나트륨은 가공식품에 방부제로 사용되는 합성화학물질이고, 제1차 세계대전 당시 독가스로 사용되기도 했던 합성 염소는 표백제와 소독제로 주로 쓰인다.

주류의사들이 나트륨 또는 염화나트륨을 소금과 동일시하며 소금이 고혈압과 신부전증을 일으키고 심장질환을 유발한다고 주장하는 이유는 잘못된 과학인 환원주의에 세뇌되었기 때문이고, 또한 식품업체의 로비 때문이다.⑨ '담배가 암을 일으킨다.'는 현대의학의 주장이 과학적으로 단 한 번도 밝혀진 적이 없는 단순한 가설이듯이, '소금이 고혈압과 심장질환을 일으킨다.'는 주장 역시 단 한 번도 과학적으로 밝혀진 적이 없는 단순한 가설이다. 천연의 나트륨은 인체의 0.2퍼센트, 혈액의 0.9퍼센트를 차지하며 대부분 세포 외부의 체액 속에 존재한다. 나트륨은 체액의 농도를 조절하고, 산과 염기의 균형을 유지시켜주며, 심장활동은 물론 단백질 및 지방, 탄수화물의 대사를 조절하는 역할도 수행한다. 또한 신경조직의 기능은 전기적인 반응으로 수행되는데 나트륨은 수십 억 개의 전기적인 작용에도 관여하는 필수 미네랄이다. 마취제이자 마약인 노보카인, 엑스터시, 히로뽕 등이 마비증상을 일으키는 원리는 체내에서 나트륨의 반응을 방해해 전기적인 작용을 중단시키기 때문이다.

소금을 염화나트륨이라고 하면서 화학적으로 염소와 나트륨으로 분리하면 둘 다 독이고 발암물질이다. 우리가 반드시 적당하게 섭취해야 하는 소금은 다양한 먼지, 풀 부스러기, 흙, 모래 등을 통해 각종 미네랄이 풍부하게 섞인 천연소금을 말하는 것이지, 정제한 표백소금이나 화학적으로 분리된 나트륨이 아니다. 보통 가장 많이 소비하는 정제소금에는 미네랄이 없고, 합성나트륨은 자연에 존재하지 않는 독이다. 정제염은 여러 번 물에 씻기고, 고온에서 화학 처리되어 오직 염화물과 나트륨만 남긴다. 거기에 상품가치를 높이기 위해 표백제, 요오드, 불소 등의 합성화학물질을 혼합하고 서로 응고되지 않도록 하기 위해 규소산 알루미늄으로 된 첨가제 안티케이킹을 섞는다. 다시 말해 정제염이나 화학염 등은 소금이 아니라 가공식품일 뿐이다.

'소금이 고혈압을 유발한다.'는 주류의사들의 주장과는 달리 오히려 각종 질병을 예방해주며 우리의 건강을 유지시켜 준다는 연구는 많다. 2011년 미국에서 진행된 6개의 연구를 분석한 결과, 6,250명을 대상으로 소금을 적절하게 섭취한 사람이 소금을 적게 섭취한 사람보다 오히려 고혈압, 심장질환, 뇌졸중 등의 사망위험이 크게 줄어든 것으로 확인됐다.

⑨ '소금이 고혈압과 심장질환을 일으킨다.'는 소금가설이 어떻게 거짓 연구로 만들어지고, 현대의학의 교리로 어떻게 굳어지게 되는지에 대해서는 필자의 저서 '병원에 가지 말아야 할 81가지 이유'에서 자세하게 다루고 있다.

2011년 미국학회지에 발표한 유럽의 연구에 의하면, 3,681명의 건강한 사람을 상대로 8년간 실시한 연구에서 저염분 식사는 오히려 혈압을 높여 심장마비를 일으킬 위험이 더 커진다는 사실을 밝혀냈다. 2011년 영국 데일리 메일에는 “소금을 줄이는 것은 건강에 도움이 되지 않는다.”는 제목의 연구를 발표했다.

영국 엑서터대학의 연구진들이 6,489명을 상대로 진행한 연구와 기존의 연구 7건을 분석한 결과, “저염분 식사는 심장병, 뇌졸중, 고혈압 등에 도움이 되지 않으며, 오히려 심장병이 있는 환자들도 저염분이 사망 가능성을 높인다.”고 결론을 내렸다. 그러면서 “저염분이 심장병을 예방하는 데 도움이 된다는 주류의 연구는 저염분 식사를 하는 실험군에 건강한 사람만을 배치했고 또한 짧은 시간 동안의 실험이기 때문”이라며 잘못된 연구를 비판했다. 물론 과다한 소금 섭취는 건강에 해로운 것은 사실이지만 생명체는 자생력에 의해 그같이 과다 염분을 받아들이지 않는다. 따라서 지금까지 하루 6그램 이하로 섭취하라는 의사들의 권장사항은 잘못된 것이고 하루 평균 9그램 이상을 섭취하는 것이 건강에 좋다고 강조했다. 52개국에서 진행된 거대한 연구에서도 하루 14그램 이상의 천연소금을 섭취하는 사람들이 하루 7.2그램 이하를 섭취하는 사람들에 비해 평균 혈압이 낮았다고 한다.[134)]

프랑스 혈관학회 회장이자 디종대학교 교수인 프란시스 앙드레 알라에르에 의하면 소금 중에서도 천일염을 적절히 섭취하면 오히려 고혈압을 낮출 수 있다는 연구 결과를 미국심장학회(AHA)에 발표했다. 그 이전에도 프랑스, 스페인, 포르투갈 등 5개국의 의사 2,000명이 참여한 자연치료협회(BFD)에서도 ‘천일염의 혈압강하작용’을 인정한 바 있다.[135)]

2. 하루 14그램 이상의 천일염을!

우리나라에서 천연소금 연구자로 유명한 정종희는 그녀의 책 ‘생명의 소금’에서 혈당수치가 500을 넘어가 현대의학에서 포기했던 한 환자를 천연소금인 죽염과 천연효소, 천연음식으로 완치시킨 일화를 소개한다. 그 환자는 10년 이상 혈당저하제를 복용하며 현대의학으로 치료하려고 했지만 약의 부작용으로 면역체계가 무너지면서 혈관, 신장, 심장 등 모든 조직이 무너져 겨우 생명만 힘겹게 이어오던 상황이었다. 마침내 천연의 소금인 죽염과 천연음식으로 한 생명을 살려낸 그녀는 오히려 자신을 믿고 따라준 그 환자에게 감사하다고 말한다. 그녀 역시 현대의학에서 말기암으로 길어야 2개월밖에 더 살지 못한다는 시한부판정을 받은 환자였지만 천연의 죽염과 전통의학인 뜸으로 암을 치료하고 30년이 지난 지금도 왕성하게 활동하고 있다.[136)] 필자 역시 간염, 신부전증, 당뇨병, 오십견, 알레르기 비염, 습진 등 수많은 만성질병으로 고통을 겪으며 현대의학으로 치료하려 했지만 오히려 새로운 질병이 더 생기고, 전의 질병은 점점 더 악화되면서 현대의학을 포기했다. 그리고 약을 중단하고 가공식품을 줄이면서 천연음식과 천연소금을 섭취한 결과 5년이 지나면서 모든 만성질병이 치료됐다.

혈압은 심장질환으로 이어질 수 있는 중요한 요소다. 여기서 과일과 야채, 천연물, 천연소금, 천연식초 등을 통해 칼륨을 충분히 섭취하여 나트륨과의 비율을 1:1로 유지하면 혈압은 정상적으로 관리된다. 우리의 세포는 주요성분이 수분으로 세포 내의 주요물질은 칼륨이고, 세포 밖의 주요물질은 나트륨(물론 천연의 나트륨)이다. 이들 칼륨과 나트륨이 균형을 이루며 근육, 신경, 혈압을 포함한 전체 몸의 기능을 가능케 한다. 그러나 현대인들은 가공식품을 통해 과도하게 흡수되는 나트륨에 의해 나트륨과 칼륨의 비율이 보통 5:1이어서 고혈압과 뇌졸중, 심장질환을 유발하게 된다. 또한 야채에 함유된 질산염은 혀에 있는 박테리

아에 의해 아질산나트륨으로 변해 위에서 분해된다. 이 때 아질산나트륨으로 분해되면서 혈관내막에서 생성되는 산화질소가 동맥을 이완시키는 작용을 한다. 산화질소에 의해 동맥이 이완되는 원리를 활용하는 것이 발기부전치료제다. 따라서 야채를 많이 섭취하면 성기능이 강화된다.

합성 나트륨과 천연소금은 전혀 다른 물질로 천연소금에 함유되어 있는 천연 나트륨은 천연 칼륨과 조화를 이루며 신장기능을 원활하게 해주고, 면역체계를 회복시켜 주기 때문에 고혈압을 예방해주며 심장질환을 막아주는 작용을 한다. 나트륨과 칼륨은 서로 시소게임을 하면서 체내의 염분 농도를 조절해 준다. 우리가 땀으로 내보내는 염분의 양은 시간당 평균 0.1그램으로 하루에 2그램 이상을 땀으로 배출한다. 소변으로도 5그램 이상을 배출하기 때문에 체내에서 대사과정을 원활하게 하기 위해서는 주류의사들이 주장하는 하루 3그램 이하를 섭취하라는 것과는 달리 적어도 하루 14그램 이상의 천일염을 섭취해야 한다. 많은 사람들이 가공식품을 통해 합성 나트륨을 과도하게 섭취하고, 반면에 채소와 과일, 천연물 등의 섭취를 줄여 나트륨과 칼륨의 조화가 깨지기 때문에 고혈압과 신장결석, 심장질환, 뇌졸중 등이 발병한다. 신장결석을 조절해주는 칼륨은 채소와 과일, 천연소금, 맑은 물 등에 풍부하게 들어 있기 때문에 보충제를 복용할 필요는 전혀 없다.

3. 천일염은 생명의 원천!

천연의 나트륨을 다량 함유한 천연소금인 천일염에는 황, 인, 칼륨, 칼슘, 철, 마그네슘, 아연, 요오드 등 천연의 각종 미네랄뿐만 아니라 생명의 원천인 태양에너지와 바다에너지도 듬뿍 들어 있다. 태양에너지는 모든 영양소의 근원이다. 지구의 모든 생명체는 녹색식물이 태양에너지를 물과 반응시켜 만들어 내는 영양소로 생명을 이어간다. 그리고 바다는 생명을 탄생시킨 곳이다. 45억 년 전에 생명체는 바다에서 탄생했다. 그래서 바다를 뜻하는 한자 해(海)는 물(水), 인간(人), 어머니(母)로 이뤄져 있다. 즉, 생명(인간)의 원천(어머니)은 바다라는 말이다. 아기를 10개월 간 안전하게 키워주는, 엄마의 혈청으로 만들어지는 양수는 사실 천연소금을 다량 함유하고 있는 바닷물이다. 혈액과 함께 인체 전체를 순환하며 생명을 건강하게 유지시켜주는 체액도 0.9퍼센트의 염분을 함유하고 있다. 우리 인체의 조직에서 염분을 가장 많이 함유하고 있는 곳은 심장(염통, 소금통)이다. 때문에 심장은 탄력이 가장 뛰어난 조직이며, 특히 심장에서는 암세포가 자라지 못한다.⑩ 그리고 천연소금은 위액과 췌장액의 주요성분이며 장내의 좋은 박테리아를 성숙시켜 주며, 음식물을 분해하고, 부패를 방지하는 역할을 하기도 한다. 특히 단백질을 소화하기 위해서는 반드시 천연의 나트륨이 필요하다. 따라서 인체에 염분이 부족하면 면역체계는 급격히 무너지고, 체액에서 염분이 10퍼센트만 부족해도 사망에 이르게 된다. 심장과 같이 단 한 순간도 쉬지 않고 평생 동안 활동하는 뇌도 소금물인 뇌척수액에 잠겨 있다.[137)]

이렇게 볼 때 태양에너지와 바다에너지는 생명의 근원이고, 그 생명의 근원인 태양에너지와 바다에너지는 천일염에 풍부하게 들어 있다. 그러나 자연의 힘과 생명의 자생력을 부정하고 모든 물질을 분자 또는 세포로 분석하려는 현대의학으로는 이 같은 원리를 이해할 수 없다. 사실 현대의학이 이 같은 자연의 원리를 이해하려고 하지 않는 까닭은 자연은 인류가 함께 공유하는 공동재산이어서 특허의 대상이 아니고 따라서 황금탑으로 이어지지 않기 때문이다.

⑩ 비만, 고혈압과 심장질환, 당뇨병, 각종 암 등 만성질병이 급증하는 까닭은 현대의학의 거짓 연구로 인해 천연소금 대신에 소금이 아닌 합성나트륨을 과다섭취하기 때문이다.

신장은 염분농도를 적절하게 유지시켜 주기 때문에 이미 합성화학물질로 신장의 기능이 약해진 환자를 제외하고는 섭취하는 염분의 농도에 신경을 쓸 필요는 없다. 체내에서 필요한 염분을 사용하고 남은 것은 소변으로 배출시키며 혈액량과 혈압을 조절해주기 때문이다. 인체는 70퍼센트의 수분과 0.9퍼센트의 염분으로 이뤄져 있으며 염분의 27퍼센트는 뼈를 구성하는데 사용된다. 예컨대 70킬로그램의 체중을 가진 사람은 49킬로그램의 수분과 441그램의 염분으로 구성되어 있고, 441그램의 염분 중 119그램은 뼈 속에 들어있다. 따라서 골다공증을 예방하기 위해서도 적절한 천일염 섭취를 통해 다양한 미네랄을 뼈 조직에 보충해 줄 필요가 있다.

갑상선에서 분비하는 티록신은 태아의 두뇌발달과 성장, 신진대사 등에 반드시 필요한 호르몬으로 주성분인 요오드는 바다에서 생산하는 천연소금에 풍부하게 들어있다. 그리고 천연소금에 풍부하게 들어있는 천연요오드는 합성화학물질로 만들어진 방사성 요오드와는 그 성질이 전혀 다르다. 합성화학물질인 방사성 요오드는 암을 비롯해 각종 질병을 일으키지만 천연의 요오드는 오히려 면역체계를 회복시켜 각종 질병을 치료해준다. 그런데 중요한 사실은 갑상선암이 특히 우리나라에서 급증하고 있다는 사실이다. 1999년 우리나라의 여자 인구 10만 명당 11.9명에게 갑상선암이 발병했는데 2007년에는 64.8명에게 갑상선암이 발병했다. 연간 증가율 26퍼센트에 달한다. 남자의 경우도 같은 기간 2.3명에서 11.6명으로 증가해 증가율 24.5퍼센트에 달한다. 이런 추이에 대해 주류의사들은 대부분의 질병과 마찬가지로 진단방법이 발달했기 때문이라고 하지만 사실은 주류의사들의 거짓 선전으로 천연소금 섭취량이 줄고, 합성나트륨 섭취량이 증가했기 때문이다.[138] 모든 가공식품에는 값싼 합성나트륨이 들어 있고, 대부분의 식당에서는 정제소금이 주어진다.

정제소금은 천일염을 여러 번 화학처리하는 과정에서 합성 염소로 표백하고 거기에 합성요오드를 첨가한다. 그리고 서로 엉겨 붙지 않도록 하기 위해 합성 알루미늄을 첨가한다. 알루미늄은 뇌의 신경조직에 축적돼 알츠하이머병을 유발하는 것으로 알려진 물질이다. 반면 알루미늄은 쓴 맛이 나기 때문에 쓴 맛을 없애기 위해 인공감미료인 덱스트로제나 아스파탐을 첨가한다. 이 알루미늄은 물에 잘 녹게 하는 첨가제인 카제인나트륨과 함께 커피, 설탕, 밀가루, 분유 등 가루로 되어 있는 가공식품에는 모두 첨가되는 기본 합성화학물질이다. 또한 알루미늄은 치즈 조각이 서로 엉겨 붙지 않고 잘 떨어지게 하는 용도로도 사용되고, 땀샘의 모공을 막기 때문에 땀 흘리는 것을 막아주는 기능을 하는 화장품이나 땀냄새제거제에도 나노입자로 다량 함유돼 있다.[139] 이렇게 가공식품과 화장품에는 합성화학물질로 가득 채워져 있다.

14장. 담배는 천연의 약초다.

1. 천연의 니코틴은 천연의 항암제다.

주류의사들이 주장하는 근거는 예컨대 현재 치명적인 발암물질인 니트로소아민, 다이옥신, 벤젠, 벤조피렌 등 60여 가지 이상의 발암물질이 담배에 들어있다는 것이다. 그러나 니트로소아민이나 벤조피렌은 햄, 소시지 등 가공육의 방부제와 색을 선명하게 하는 용도로 쓰이는 합성화학물질인 아질산나트륨이 단백질 분해산물인 아민과 고온에서 결합될 때 다량 생성되는 물질이다. 니트로소아민이나 벤조피렌은 담배에서만 발견되는 성분이 아니라 모든 물질이 연소될 때 발생하며 특히 방부제를 사용하는 가공식품을 요리할 때는 수백 배 많이

발생한다. 중요한 사실은 담배, 나무, 종이 등이 탈 때 나오는 천연의 니트로소아민이나 벤조피렌은 담배 등에 들어 있는 천연의 다른 성분들과 상호작용을 일으켜 오히려 천연의 항암제 작용을 한다는 것이다. 니트로소아민이나 벤조피렌이 발암물질이라는 것은 합성 니트로소아민이나 합성 벤조피렌을 말하는 것이지 천연의 벤조피렌 등을 말하는 것이 아니다. 이렇게 전혀 다른 물질에 동일한 명칭을 사용하는 까닭은 합성과 천연을 구별하지 못하는 환원주의 과학 때문이기도 하고, 특히 중요한 사실은 용어에 혼동을 일으켜 합성화학물질의 위험성을 감추기 위한 음모다.

또 다이옥신 역시 모든 자연물질이 연소될 때 발생한다. 그러나 발암물질인 다이옥신은 합성화학물질인 플라스틱을 태울 때, 합성화학물질인 염소로 표백할 때 또는 고엽제의 부산물에서 발생하는 합성화학물질이다. 자연물질에서 발생하는 천연의 다이옥신은 극미량이고 또한 천연의 화학물질이어서 다른 많은 성분들과 상호작용을 하기 때문에 인체 내에서 안전하게 처리된다. 그러나 가공식품 또는 합성화학물질에서 생성되는 다이옥신은 자연의 물질이 아닌 합성화학물질이고 그 양도 엄청나게 많으며 상호작용을 일으키지도 않는다. 일본의 연구에 의하면 담배 20개비에서 배출되는 다이옥신의 양은 16피코그램(1피코그램은 1조분의 1)으로 같은 양의 플라스틱을 태울 때나 살충제에서 배출되는 양의 10만분의 1도 되지 않는다.[140] 게다가 담배가 연소되면서 발생하는 다이옥신은 아무런 해를 미치지 않지만 플라스틱이나 살충제에서 발생하는 다이옥신은 치명적인 질병을 유발하는 1급 발람물질이다.

그리고 담배에 들어있는 비닐 크롤라이드(염소)⑪, 나프탈아민, 프탈레이트, 수은, 비소, 니켈, 벤젠, 카드뮴 등 중금속이나 합성화학물질은 담배에 고유하게 들어 있는 물질이 아니다. 이런 물질들은 합성비료, 살충제, 제초제, 방부제 등을 경작과정과 제조과정에서 투여하기 때문에 들어가는 것이다. 따라서 이러한 발암물질은 담배뿐만 아니라 다른 대부분의 농작물이나 가공식품에도 동일하게 함유되어 있다. 자연계에 존재하는 다이옥신 양의 1만 배 이상이 합성화학물질에서 나오고, 우리 몸속으로 들어오는 합성 다이옥신, 비스페놀A, 프탈레이트, 아스파탐, 항생제, 성장호르몬 등 치명적인 발암물질의 99퍼센트가 의약품, 가공식품 또는 플라스틱 그릇 등의 건축자재, 화장품, 향수 등이 원인이다. 천연의 크롤라이드(염소)는 나트륨, 미네랄 등과 함께 천일염에 풍부한 필수물질이지만 합성 크롤라이드(합성염소)는 살균제, 표백제로 사용하는 합성화학물질이다.

반면 담배 등 식물의 잎사귀에 함유되어 있는 니코틴⑫과 타르는 체내에 거의 흡수되지 않고 배출되며 극미량만 흡수되어, 체내에서 산화되면서 비타민B3인 니코틴산아미드(니아신)로 변환한다. 사실 천연의 니코틴과 타르는 인체에 전혀 해롭지 않고 오히려 면역력을

⑪ 담배갑의 경고문에 표기하는 비닐 크롤라이드라는 물질은 화학용어에 없다. 크롤라이드라는 물질을 잘못 표기한 오류다.

⑫ 담배의 위험성을 강조하는 주류의사들은 혈액검사를 통해 니코틴의 대사물인 코티닌의 혈액농도를 검사한다. 코티닌의 농도가 높게 나오면 폐암 등 각종 질병의 위험이 높다고 공포분위기를 조성하면서 코티닌 중화제를 처방한다. 그러나 니코틴은 모든 채소와 과일에 들어 있는 물질이어서 코티닌은 모든 사람에게서 검출된다. 게다가 사실 코티닌은 니코틴이 1차로 분해되면서 만들어지는 무해한 물질로 인체에 아무런 해를 미치지 않는다. 코티닌의 대부분은 빠르게 체내에서 배출되고 일부가 남아 비타민B3인 니코틴산아미드로 변환된다.
이는 마치 혈액 내에 항체가 많이 발견되면 에이즈 양성 환자로 판정해 항암제인 지오비단 등을 처방해 죽음으로 몰고 갔던 에이즈공포 시대의 사례와 유사하다. 영양실조나 각종 약복용, 임신 중일 때에는 혈액 내에서 생명을 보호하기 위한 조치로 항체가 많이 발견되는 것이 정상이다. 때문에 에이즈 양성 환자가 영양이 부족한 아프리카인, 마약을 자주 복용하는 동성애자, 항생제나 피임약을 자주 복용하는 성매매종사자, 면역체계가 약해진 임신부 등에서 많이 발견되는 것은 이 때문이다. 사실 그들은 환자가 아니었다. 지난 30년간 세계를 공포분위기로 몰고 갔던 것은 레이건 이후 아들 부시까지 이어진 청교도 근본주의집단과 주류의사들의 광란이었다. 살인광란!

증가시켜 주는 항암제인 것이다. 천연의 비타민B3는 천연의 항암제이며, 천연의 호르몬인 아세틸콜린과 같이 기능하면서 도파민과 세로토닌의 분비를 자극하는 것으로 알려지면서 피로회복제⑬의 활성성분으로 첨가되고 있다. 다만 담배의 니코틴이 변환된 니코틴산아미드는 천연의 물질이지만 피로회복제에 첨가되는 니코틴산아미드는 석유의 콜타르에서 추출해낸 성분의 분자구조를 변경시켜 만든 합성화학물질이다.

흡연은 폐질환을 일으킬 위험이 미미하게 있지만 우울증이나 폭력성 등 정신질환을 예방해줄 뿐만 아니라 당뇨병, 비만, 위궤양, 심장질환, 신부전증, 치매, 각종 암 등의 만성질병을 예방해 주는 효능이 큰 천연의 약초다.⑭ 그리고 니코틴은 염증완화, 뇌졸중, 아토피와 천식 등 알레르기질환 치료, 잇몸 질환 예방에도 효과적이다. 그리고 니코틴은 혈압을 낮추고 파킨슨병, 알츠하이머병을 예방에도 효과가 크다는 사실이 밝혀졌다. 게다가 니코틴은 식욕을 억제하는 작용을 하는 호르몬인 렙틴의 분비를 자극하기 때문에 비만 치료에도 효능이 있다.[141] 음심, 약초 등에 풍부하게 들어 있는 천연의 항암제를 섭취하면 인체에 아무런 부작용이 일어나지 않고 면역체계를 빠르게 회복시켜 주기 때문에 암을 쉽게 치유할 수 있다. 그러나 주류의사들이 항암요법으로 처방하는 합성항암제와 방사선치료는 고가의 독극물이어서 결국에 환자는 심각한 고통 속에 재산도 잃고 생명도 잃게 된다.⑮

2. 미국건강과학위원회(ACSH)라는 단체!

미국 질병관리센타(CDC)가 1993년부터 2008년 사이에 350만 명 이상을 상대로 조사를 한 연구에 의하면 15년 사이에 흡연자수가 18.5퍼센트 감소해 2008년 기준 흡연자 비율은 20.6퍼센트인 반면, 같은 기간에 비만자는 85퍼센트 증가해 33.8퍼센트가 비만자라고 한다. 미국을 비롯해 전 세계에서 흡연자 비율이 계속 하락함에도 불구하고 비만, 폐암을 비롯해 각종 질병이 급증하는 가장 중요한 원인은 약과 가공식품에 의해 면역체계가 무너지기 때문이고, 한편 비만 등 각종 질병을 예방해주는 천연약초인 담배를 줄이는 것도 원인이다. 그러면서 보고서에서는 비만이 담배보다도 더욱 위험하다고 경고하면서도 역시 폐암으로 사망하는 원인은 남성의 경우 90퍼센트, 여성의 경우 80퍼센트가 흡연 때문으로 흡연자는 비흡연자에 비해 15배 이상 폐암에 걸릴 위험이 높다⑯며 금연을 강조한다.[142]

---

⑬ 피로회복제에 첨가하는 아미노산의 일종인 타우린은 흥분을 억제해주고, 심장근육 등 근세포를 보호해주며, 항산화작용을 하는 물질로 새우, 오징어, 조개 등에 풍부하지만, 또한 인간도 합성해낼 수 있기 때문에 외부에서 보충제로 보충해줄 필요는 없다. 흔히 피로회복제나 각성제에 첨가하는 합성타우린은 수면장애, 복부경련, 설사, 위궤양 등의 부작용을 일으키는 것으로 밝혀졌다. 게다가 피로회복제 등에는 각종 합성물질이 수십 가지 첨가되는데 이런 물질과의 상승작용에 대해서는 아직까지 연구된 사례가 전무하다.

⑭ 미국의 근본주의 청교도성향의 친산업 연구단체인 ACSH(미국건강과학위원회) 소속의 주류의사들이 거짓 연구를 바탕으로 1960년대에 니코틴과 타르를 발암물질 목록에 포함시켰다가, 많은 양심적인 의사들의 연구로 천연의 니코틴과 천연의 타르 등은 발암물질이 아니라 오히려 항산화제임이 밝혀지면서 2000년에 발암물질 목록에서 제외했다. 현재는 세계보건기구(WHO), 미국식약청(FDA), 미국환경청(EPI) 뿐만 아니라 유럽, 캐나다, 우리나라, 일본, 중국, 오스트레일리아 등 세계 모든 의료기구와 국가들의 발암물질 목록에서 제외되어 있다.

⑮ 항암제의 실체와 암 치료의 허구 등에 대해서는 필자의 저서 “병원에 가지 말아야 할 81가지 이유”에서 자세하게 다루고 있다.

⑯ 1953년 화학업계와 제약업계의 재정지원을 받은 하버드 대학의 어니스트 L. 와인더는 보고서를 통해 흡연과 암 사이에 상관관계가 있다는 연구를 발표한다. 그에 의하면 81마리의 쥐에 타르를 묻히고 관찰한 결과 쥐 생애기간의 반에 해당하는 71주에 이르러 59퍼센트에게서 피부암이 발병했다고 한다. 이후 그는 수백 편의 글을 신문, 잡지에 발표하며 에버릿 쿠프, 엘리자베스 웰런 등과 함께 미국에서 담배공포를 과장시키는 주역을 담당한다. 그러나 이 실험은 고농도의 합성타르(담배 10만 개비 분량)를 합성화학물질인 공업용 아세톤(메니큐어 제거용)에 혼합해 투여한 실험이지 일반적인 담배에 대한 실험은 아니었다. 따라서 그 후에 담배연기가 가득한 폐쇄된 공간에서 같은 기간, 같은 양으로 실시한 실험에서는 단 한 마리도 암에 걸리지 않았지만

사실 모든 질병의 원인을 찾는 연구에서 그 원인을 담배로 돌리는 이러한 주장은 과학이 아니라 술과 담배와 섹스를 금기시 하는 미국식 청교도 이데올로기일 뿐이다. 미국 근본주의 청교도 단체인 미국건강과학위원회(ACSH)가 만들어낸 이데올로기! 1962년 레이첼 카슨⑰의 침묵의 봄(Silent Spring)이 발간되고 합성화학물질의 위험성에 대한 논란이 거대하게 일어나자 결국 1972년 DDT 사용이 미국 내에서 전면적으로 금지된다. 그리고 1964년에는 담배도 술도 접할 리가 없는 물고기가 처음으로 암에 걸린 채 발견되어 의학계를 발칵 뒤집어 놓는다. 지금은 오염물질이 심한 강어귀에서 각종 암에 걸린 바다생물을 발견하기는 너무도 쉽다.

이런 분위기에서 화학업계, 식품업계, 제약업계, 음료업계, 석유업계, 자동차업계, 군수업계 등 66개 기업이 막대한 자금을 동원해 1978년에 350여명의 주류의사들을 끌어들여 미국건강과학위원회(ACSH, American Council on Science and Health)를 설립한다. 그리고 이 단체는 담배공포를 확대해가며 담배업계를 집단적으로 공격하기 시작한다. 초거대 친기업 연구단체인 ACSH의 목표는 대중들의 관심을 합성화학물질의 위험으로부터 담배로 돌리는 것이었다. 이 단체에 자리 잡고 있는 이데올로기는 반공주의, 냉전강화, 핵무기확산, 자유시장주의, 금융투기 자유, 규제완화, 세금인하, 특허보호, 근본주의 기독도, 환경오염 부정, 약의 부작용 은폐, 무기소지자유, 에이즈공포 확산, 알코올금지, 낙태금지 등의 극단적인 파시즘이다. 그리고 이 단체는 공화당뿐만 아니라 산업체, 대학, 언론, 기독교 등 보수주의 성향의 단체로부터 적극적인 지원을 받는다.

ACSH는 "미국이 DDT를 금지한 것은 살충제, 석면, 에이전트 오렌지, 핵에너지 금지와 함께 20세기 최악의, 과학적으로 근거 없는 건강공포 중 한가지다."라는 내용의 공식 성명을 통해 석유산업, 화학산업, 유전자조작산업을 비호한다. 계속해서 그들은 유명 잡지 또는 신문에

'방사선 조사법⑱ : 미국 식품을 보호할 수 있는 유일하고 확실한 방법',

'PCB가 건강에 위해를 가한다는 과학적 증거는 없다.',

'프탈레이트 논쟁 뜨거워지다: 최고 학자인 에버릿 쿠프, 안전하다는 결론을 내리다.',

뒤의 연구는 폐기되고 이전의 연구만 발췌되어 "동물실험에서 담배는 암을 발병시켰다."는 내용으로 뉴욕타임스, 워싱턴포스트, 라이프, 리더스 다이제스트 등의 주류언론에 대대적으로 보도됐다. 게다가 이 때 쥐에게서 발병한 암은 피부암으로 피부암은 99퍼센트 저절로 없어지는 종양이다.

⑰ 레이첼 카슨이 DDT가 어떻게 생태계를 파괴하는지에 대해 열정적으로 자료수집, 연구 등을 하던 1960년에 그녀는 유방암 확진을 받는다. 그 후 수술, 항암치료, 방사선치료로 육신이 만신창이가 된 상태에서도 집필을 계속한 결과 2년 후인 1962년에 책을 완성하지만 1년 6개월 후인 1964년 4월, 봄인데도 새와 벌레가 울지 않는 시절에 56세를 마지막으로 눈을 감는다. 침묵의 봄이 출판되자마자 화학업계는 '노처녀의 히스테리', '비전문가의 독설' 등의 표현을 사용하면서 집중적으로 카슨의 인격과 진실을 깍아내려고 공격한다. 그러나 마침내 1963년 미국의 케네디 대통령은 환경문제를 다룰 자문위원회를 구성했고, 1969년 미국의회는 DDT가 암을 유발할 수도 있다는 증거를 발표하고, 1972년 미국 EPA(미국환경청)는 DDT의 사용을 금지했다.

⑱ 1982년에 미FDA의 승인을 받은 방사선조사법은 2000년에 미 농무성이 모든 육류에 대해서도 살균 방법으로 합법화했다. 그러나 FDA에서는 방사선조사법을 승인할 때 제출된 실험보고서 441건 중 과일과 채소를 상대로 미량의 방사선을 사용하여 실험한 보고서 7건만을 선별해 검토하고 승인했다. 방사선조사에 사용하는 세슘137과 코발트60 등의 방사선동위원소는 지구상에 존재하지 않는 물질로 핵폭탄과 원자력발전 과정에서 나오는 핵폐기물이며, 특히 코발트60은 암치료에도 쓰이는 강력한 독성의 에너지로 음식의 영양소뿐만 아니라 분자구조를 파괴하고, 육류의 DNA를 변형시켜 골수암, 폐암, 유방암 등을 유발시키는 것으로 알려져 있다.

식품에 방사선을 조사하면 2-ACB라는 물질이 생성되는데 이 물질은 DNA를 변형시키고 암세포의 증식을 촉진하는 것으로 밝혀졌다. 때문에 양심적인 비주류 의학자들은 방사선조사법이나 방사선 암치료 등은 핵폐기물을 처리하는 방법으로 핵산업을 보호하기 위해 인류를 희생물로 삼고 있다며 반대하고 있다. 반면 미국이나 우리나라에서는 '규제완화' 정책에 의해 용어에 제한을 두지 않기 때문에 식품업체에서는 '방사선'이란 용어를 쓰지 않고 대부분 '파스퇴르 살균방식' 또는 '저온살균', '이온화 식품'이라는 용어를 쓴다.

'환경보호론자들은 공중보건의 향상을 보증하지 못한다.',
'크리스마스 만찬 자리에서는 살충제와 음식을 안전하게 먹을 수 있음을 감사하자.',
'살충제가 정말 그렇게 해로운가?'
'담배로 살인을 저지르다.'
등의 혼란을 유도하는 글을 연구논문을 가장한 채 계속해서 기고한다.[143] 이러한 연구들의 공통된 특징은 이미 결론을 내리고 이에 맞춰 자료를 조작한 연구라는 것이다.

ACSH는 2000년 12월에 '건강을 위한 결의안' 12가지를 발표한다. 첫째는 금연, 둘째는 금주, 일곱 번째는 에이즈예방 등과 함께 운동, 휴식, 채식 등을 말하지만 합성화학물질이나 가공식품, 약의 부작용, 유전자조작작물, 방사선 등에 대해서는 일체 언급하지 않는다. 오히려 ACSH의 회장이며 '정크푸드의 여왕'이라는 별명을 갖고 있는 엘리자베스 웰런⑲은 "합성화학물질이나 식품첨가제와 같이 과학적으로 입증되지 않은 위험성보다 과학적으로 증명된 금연과 금주 등에 집중해야만 건강을 유지할 수 있다."고 말한다. 심지어 그녀는 특정 기업으로부터 뇌물을 받고 각종 질병의 원인으로 지목되고 있는 인조지방인 올레스트라와, FDA가 위험성을 경고한 비만치료제 중 특정 제품은 안전하다고 주장해 물의를 일으키기도 했다. 화학업계, 제약업계, 식품업계, 무기업계 등을 옹호해 주는 댓가로 엘리자베스 웰런이 2003년 한 해 동안 받은 돈은 32만 7천 달러였다.[144] 그러나 그녀의 말과는 달리 담배가 건강에 해롭다는 것이 과학적으로 증명된 경우는 단 한 번도 없는 단지 가설일 뿐이다. 더구나 그 가설은 대부분이 전문 학술지가 아닌 일반 잡지를 통해 발표되고 주류의사들에 의해 대대적으로 인용되면서 증폭되어 간 것이다.

"역사라는 기차가 굽은 길을 돌 때마다 인류를 속여 왔던 주류학자들은 창문 밖으로 튕겨져 나갈 것이다."라고 어느 경제철학자는 지적한다.[145] 주류의사들이 현대의학이라는 신흥종교의 전도사를 자처하고 거짓 연구로 인류를 속이며 자신들의 지하에 황금탑이 높아지는 것을 보고 미소를 짓고 있지만 역사는 반드시 산길을 다 돌고 평지에 다다를 것이다. 이제 주류의사들을 튕겨낸 기차는 평지를 달리고, 진실은 세상에 드러나고 있다. 햇살이 따스하고 평평한 길 위에서!

한편 ACSH가 설립된 다음해인 1979년, 6년에 걸쳐 록펠러대학교, 하버드대학교, 코네티컷대학교, 캘리포니아대학교, 워싱턴대학교 및 슬론캐터링연구소 등이 참여하고 4,500만 달러를 투입하여 '암, 심장병, 당뇨병 등'에 관한 거대한 프로젝트가 실시된다. 이 연구의 결과 흡연자의 98퍼센트는 폐암에 걸리지 않으며, 오히려 많은 비흡연자들이 폐암에 걸린다는 사실을 확인했다. 결국 흡연이 폐암을 비롯해 심혈관질환의 원인이 된다는 것은 단지 가설

⑲ '화학기업의 옹호자'라는 별명을 갖고 있는 C. 에버릿 쿠프와 함께 1978년에 초거대 단체인 ACSH를 설립하고 30년 이상을 둘이 교대로 이사장으로 있으면서 담배가 폐암의 원인이라는 리처드 돌의 주장을 대중에게 주입하는데 앞장선다. 하버드 대학교 보건학과 교수로 있던 웰런은 1973년과 1976년에 제약회사 화이자 등의 의뢰를 받고 "질병은 약으로 치료해야 하고 음식으로는 치료할 수 없다.", "트랜스지방은 가장 안전한 지방으로 많은 질병을 예방해준다."는 내용의 책을 비롯해 화학기업을 옹호하는 23권의 책을 발표했다. 그녀는 근본주의 청교도 입장에서 철저히 제약회사, 식품회사, 무기회사, 화학회사를 옹호하는 강경 보수주의 입장을 견지하며 "우리가 화학물질 생산을 중단하면 인류의 생활수준을 하락시켜 더 많은 빈곤과 전반적인 의료혜택의 축소를 가져올 것이다."고 주장한다.
그러면서 "환경오염이라는 거짓된 공포를 확산시키지 마라."고 수시로 환경운동가들에게 강력히 경고한다. 질병의 원인을 늘려 병원 치료를 더 많이 받는 것을 그녀는 복지라고 판단한 것이다. 그녀는 담배회사에 대해 무리하게 추진하는 법적 소송을 모두 그녀의 남편인 스티븐 T. 웰런이 운영하는 법률회사 '아틀랜틱 법률회사'에 의뢰함으로 남편을 억만장자로 만들어준다. 그녀의 활동은 집필, 언론 등을 통해 전적으로 "담배가 모든 암의 원인"이라는 ACSH의 주장을 알리는데 주력한다.

에 불과하다며, 오히려 니코틴 등의 항산화제 때문에 흡연자가 비흡연자에 비해 심혈관질환이나 암이 훨씬 적게 나타난다고 한다. 또한 비흡연자가 간접흡연에 노출되어 질병이 발생할 위험이 있다는 것도 전혀 과학적으로 밝혀지지 않았다며, 니코틴은 천연의 물질이기 때문에 체내에 축적되지 않고 바로 배출된다고 한다. 또한 타르는 담배에서 거의 검출되지 않으며, 금연자들이 주장하는 담배가 쥐에게서 암을 일으켰다는 1953년의 연구는 단지 실험실에서 응축과정을 통해 합성해낸 고농도의 합성 타르이지 담배에 함유된 천연의 타르가 아니라고 지적한다. 결국 이 연구는 "암의 90퍼센트는 합성화학물질에 의해 발병함에도 불구하고 주류의사들이 연간 2,000만 달러의 연방정부 연구비와 그의 몇 십 배에 달하는 기업지원비를 쓰면서 '암의 원인은 담배'라는, 사실과 다른 방향으로 연구함으로써 진짜 암의 원인을 찾아내는데 의학이 눈을 돌리게 된다."⑳고 지적한다.[146)]

대부분의 나라에서 담배세를 크게 올리고 수십 년간 국가와 화학회사, 제약회사의 재정지원을 받는 친산업 단체들이 집중적으로 금연 캠페인을 벌인 결과 영국의 경우 1950년에 성인 남성흡연자 비율이 95퍼센트에서 2001년 현재 30퍼센트로 흡연율이 3분의 1로 줄었지만, 폐암 환자수는 1950년 13,000명에서 2001년 37,500명으로 3배 증가했다. 미국, 일본이나 우리나라의 경우도 흡연자는 꾸준히 줄고 있지만 폐암 환자는 꾸준히 늘고 있다. 특히 미국은 흡연률과 음주율이 OECD 국가 중 최하위인 20퍼센트 정도지만 폐암, 위암, 유방암 등의 발병률은 세계 1위다. 우리나라의 경우 흡연율이 1994년 72.9퍼센트에서 2001년에는 56.7퍼센트로, 2003년에는 47.5퍼센트로, 2008년에는 40.6퍼센트로 꾸준히 줄었지만 폐암발병률은 꾸준히 늘고 있다.

그럼에도 불구하고 대중의 관심을 돌리기 위해 담배공포와 에이즈공포를 조작하며 합성화학물질의 위험성을 감추는데 모든 노력을 기울이는 미국 과학건강위원회(ACSH) 회장 앨리자베스 웰런①은 "환경 속의 발암물질의 위험성은 실제로는 중요한 정도가 아니다. 화학업계의 계속되는 자정 노력으로 그 위험은 점점 사라지고 있다."며 화학업계가 하는 주장을 그대로 녹음기 틀듯 되풀이 하고 있다. 참고로 웰런이 ACSH의 의료분과 책임자이자 이사로 채용한 길버트 로스②는 의료보험 사기행위로 1995년 의사면허증을 박탈당하고 3년 10

⑳ 대기오염을 전문으로 다루는 기자인 댄 페이진은 그의 책 '독성사기(Toxic Deception)'에서 1급 발암물질인 독성의 알라클로르, 아트라진, 포름알데히드, 퍼클로로에틸렌 등 4가지 합성화학물질의 안정성을 다룬 논문 중 1989년부터 1995년 사이에 화학기업의 재정지원을 받고 진행된 43편을 검토했다. 그 중 32편이 이들 합성화학물질은 인체에 아무런 암을 일으키지 않는다는 결론을 내렸고, 5편은 입장 표명을 유보했고, 6편(14퍼센트)만이 인체에 미미하게 암을 유발시킨다는 결론을 내렸다고 한다.

① 엘리자베스 웰런은 근본주의 청교도인이면서 '화학기업의 옹호자'라는 별명을 갖고 있는 C. 에버렛 쿠프와 함께 1978년에 초거대 연구 단체인 ACSH를 설립하고 30년 이상을 둘이 교대로 이사장으로 있으면서 담배가 폐암의 원인이라는 리처드 돌의 주장을 대중에게 주입하는데 앞장선다. 하버드 대학교 보건학과 교수로 있던 웰런은 1973년과 1976년에 제약회사 화이자 등의 의뢰를 받고 "질병은 약으로 치료해야 하고 음식으로는 치료할 수 없다.", "트랜스지방은 가장 안전한 지방으로 많은 질병을 예방해준다."는 내용의 책을 비롯해 화학기업을 옹호하는 23권의 책을 발표했다. 그녀는 근본주의 청교도 입장에서 철저히 제약회사, 식품회사, 무기회사, 화학회사를 옹호하는 강경 보수주의 입장을 견지하며 "우리가 화학물질 생산을 중단하면 인류의 생활수준을 하락시켜 더 많은 빈곤과 전반적인 의료혜택의 축소를 가져올 것이다."고 주장한다.

그러면서 "환경오염이라는 거짓된 공포를 확산시키지 마라."고 수시로 환경운동가들에게 강력히 경고한다. 질병의 원인을 늘려 병원 치료를 더 많이 받는 것을 그녀는 복지라고 판단한 것이다. 그녀는 담배회사에 대해 무리하게 추진하는 법적 소송을 모두 그녀의 남편인 스티븐 T. 웰런이 운영하는 법률회사 '아틀랜틱 법률회사'에 의뢰함으로 남편을 억만장자로 만들어준다. 그녀의 활동은 집필, 언론 등을 통해 전적으로 "담배가 모든 암의 원인"이라는 ACSH의 주장을 알리는데 주력한다.

② 그는 독극물 비소나 1급 발암물질로 규정된 PCB가 인체에 전혀 영향을 주지 않는다는 연구논문을 발표하고 화학업계로부터 거액의 수수료를 받기도 했다. 1995년 불필요한 진단과 수술을 과다하게 수행해 800만 달러의 의료보험금을 사취한 행위로 유죄판결을 받고, 의사면허도 박탈되지만 만기출소 후 바로 ACSH의 회장인 앨리자베스 웰런이 1999년에 그를 ACSH 의료담당 책임 이사로 채용하고, 웰런의 로비에 의해 박탈됐

개월 간 교도소에 수감됐던 인물이다.[147)]

3. 청교도 이데올로기!

규제완화라는 유령에 휩싸이지 않고 있는 이슬람 세계에서는 담배가 허용되기 때문에 어려서부터 자연스럽게 이용한다. 이슬람 세계에서는 담배를 자유롭게 이용해도 암, 심장질환, 당뇨병, 고혈압, 신부전증 등 서구의 만성질병이 거의 나타나지 않는 것으로 유명하다. 그 이유는 이슬람 세계에서는 제약회사에서 합성화학물질로 만드는 약이나 가공식품을 거의 이용하지 않고 오랜 역사를 거치면서 전해 내려오는 천연약초와 천연음식, 천연소금 등을 이용하기 때문이다. 중국이나 인도, 유럽, 러시아지역에서도 술과 담배에 대해서 거의 규제하지 않는다. 때문에 이 지역에서도 미국식의 만성질병은 월등히 적게 발병한다. 반면 미국을 비롯해 미국식 사고에 젖어 있는 영국, 캐나다, 일본, 우리나라 등 합성화학물질로 만드는 약과 가공식품에 찌든 나라에서는 금연이란 광풍이 몰아쳐 대부분 공항이나, 식당, 관공서 등은 물론 거리, 공원도 금연으로 지정됐고, 공무원이나 사기업에서도 금연을 조건으로 채용하는 경우가 많다. 심지어 일부 기업에서는 정기적으로 직원들의 소변을 검사해 흡연이 확인되면 해고시키는 회사도 있다고 한다. 그러나 이 같은 금연 노력에도 불구하고 결과는 만성질병의 급증으로 나타나고 있다.

전 세계 모든 주류의사들과 주류언론들은 급증하는 암, 심장질환 등 모든 질병의 원인이 담배라고 하지만 담배의 생산이나 이용 자체를 법으로 금하는 나라는 없다. 아니 주류의사나 주류언론은 담배의 생산이나 이용을 금지할 것을 주장한 사례가 단 한 번도 없다. 마약의 생산과 이용을 금하는 나라는 많지만... 담배를 법으로 금해 흡연자가 사라지면 합성화학물질의 실체가 드러나기 때문에 영원히 이를 감추기 위해서는 담배의 생산과 이용을 법으로 보장하여 일정 비율의 흡연자가 존재하는 것이 필요하다. 그런 상황에서 꾸준히 금연캠페인과 실내금연법, 거리금연법 등을 통해 담배공포를 이슈화하면서 대중의 관심을 합성화학물질로부터 담배로 돌리고 있는 것이다. 심지어 세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일을 “금연의 날”로 정해 각종 금연 행사를 하면서 담배공포를 조장하는데 한 몫을 하고 있다.

의도된 목적으로 인해 합리와 이성을 잃은 집단 이데올로기가 한번 형성되면 이를 지적하고 바로 잡기란 쉽지 않다. 집단은 오류에 대한 책임을 분산시키기 때문에 자료의 왜곡, 조작, 은폐가 일어나기 쉽고 책임을 지지 않는다. 반면 집단의 방향과 일치하는 이데올로기를 확대재생산할 때는 그 보상이 엄청나게 크다. 따라서 집단 이데올로기가 만들어지는 과정에서 그 사고의 타당성은 근거로 작용하지 못한다. 미국식 청교도 이데올로기는 담배공포를 거대한 집단사고로 만들었고 주류의사들에 의해 정통 의학 교리가 되었다.

가설이 과학적 증거들을 통해 입증되면 법칙이 되고, 이것이 논란의 여지가 없을 정도로 확고해지면 이론으로 발전한다. 그러나 가설이 과학적으로 입증되지 않으면 폐기되어야 한다. 정치나 종교, 경영, 철학 등 관념의 세계에서는 사실이 존재하지 않기 때문에 관찰 각도에 따라 다양한 가설이 존재할 수 있다. 그러나 과학은 사실의 세계이기 때문에 ‘이것도 옳고, 저것도 옳다.’라는 말은 타당하지 않다. ‘담배가 폐암을 비롯한 모든 암의 원인’이라는 가설이 어떠한 과학적인 연구로도 입증된 적이 없는데도 폐기되지 않고 현재까지 미국식 교육을 받은 사람들의 의식 속에 확고히 자리 잡고 있는 까닭은 그것이 이데올로기이기 때문이다. 즉, ‘담배와 알코올이 모든 질병의 원인이다.’라는 현대의학의 교리는 ‘청교도식 이데

던 의사면허는 2004년에 회복된다.

올로기'이지 과학이 아니다. 과학이 아닌 이데올로기가 현대의학의 교리가 될 수 있었던 것도 현대의학은 과학이 아니라 신흥종교이기 때문이다.

이 때문에 미국에서는 전체 질병연구 예산의 50퍼센트가 암 연구에 투여되지만, 폐암은 청교도 교리에 어긋나는 행동을 한 사람들에게 걸리는 질병, 즉 신의 저주라는 편견으로 인해 폐암 연구에 투여되는 예산은 유방암 연구 예산의 10분의 1에도 미치지 못한다. 예컨대 2006년 기준으로 볼 때 폐암으로 사망한 환자는 162,460명이고, 유방암으로 사망한 환자는 41,430명이지만 폐암 연구 예산은 2억 6,500만 달러가 책정된 반면 유방암 연구 예산은 5억 5,700만 달러가 책정됐다.[148] 폐암 연구 예산을 낮게 책정하는 까닭은 폐암 연구가 깊이 진행될 경우 폐암의 진짜 원인이 밝혀질 수 있고 그러면 관심돌리기 전략에 차질이 빚어지기 때문이다.

4. 전자담배는 담배가 아니다.

아메리카 인디언들이나 이슬람지역 주민들은 담배를 질병을 예방해주는 약초로 인식하고 어려서부터 이용하지만 이 지역 주민들에게는 폐암을 비롯해 만성질병이 거의 나타나지 않는다. 우리나라의 인조실록의 기록에 의하면 우리나라에서도 1620년경부터 거의 모든 사람이 담배를 이용했다고 하며, 실학자인 성호 이익의 성호사설에는 "가래가 끓거나, 소화가 안 될 때, 기생충을 제거할 때 그리고 복통이나 치통이 일어날 때 담배는 효능이 좋다."고 기록되어 있다. 이런 효험 때문에 정조대왕은 자신 스스로는 물론 모든 신하와 백성이 이를 약으로 피우도록 적극 권장하기도 했다. 이 같은 많은 사례들을 살펴볼 때 이는 마치 알코올이 유방암을 일으킬 위험이 미미하게 있지만 심장질병, 간암, 고혈압, 당뇨병, 알츠하이머병 등 대부분의 만성질병을 예방해주는 작용이 있는 것과 마찬가지로 단점보다는 장점이 훨씬 많다. 마늘의 경우도 훌륭한 항산화제이지만 과도하게 섭취하면 빈번한 눈곱과 뇌졸중을 유발하기도 하는 것과도 유사하다.

2001년 오스트레일리아의 연구에 의하면 정신질환자에게 담배는 도파민과 세로토닌의 분비를 자극해 정신질환자의 80퍼센트에게, 그리고 2007년 미국의 연구에 의하면 정신질환자의 85퍼센트에 치료 효과가 크게 나타났다고 한다. 그리고 흡연자에게서 정신질환인 알츠하이머병과 치매가 크게 낮은 비율로 나타난다는 사실이 여러 연구를 통해 확인됐다. 또한 흡연할 때 흡입하는 낮은 농도의 일산화탄소는 혈관의 혈전을 용해시켜주고 헤모글로빈의 산소운반능력을 향상시키기 때문에 심장마비를 막아준다는 사실도 확인됐다. 물론 일산화탄소는 연탄가스라고 하는 치명적인 독이어서 다량 흡입하면 죽음으로 이어질 수 있다. 그러나 죽음으로 이어질 정도로 담배를 다량으로 흡입하는 사람은 없다. 이 때문에 현재 많은 제약회사들이 니코틴과 일산화탄소를 이용한 약을 개발하기 위해 대대적인 연구를 하고 있는 중이다.[149]

그러나 니코틴이 비타민B3에 해당한다 해도 담배기업이 생산하는 담배에는 비료, 살충제, 제초제 성분뿐만 아니라 제조과정에서도 방부제, 향미제, 착색제, 보존제, 방염제③ 등

③ 산불 등 화재를 예방하기 위해 담배가 타들어 가는 속도를 늦추어 주는 저발화성 담배를 생산하기 위해 담배종이에 메트리스, 양탄자, 쇼파, 어린이용 내의, 가구, 가공식품 등에 사용하는 브롬화합물(PBDE)을 첨가한다. 2005년, 캐나다가 저발화성 담배를 의무화하자 우리나라도 이를 생산하고 있으나 현재는 전량 수출하는 것으로 확인됐다. 할로겐족 원소인 브롬(Br)은 천연의 소금이나 온천수에 많이 들어 있는데 과거에는 소금물을 증발시키고 남은 간수에서 천연으로 추출했으나 현재는 해수를 염소로 산화시켜 화학적으로 대량 생산한다. 1930년대부터 휘발유 첨가제로 사용되다가 치명적인 발암물질로 확인되면서 금지됐고, 1960년대부터 살충제로 사용되다가 역시 금지됐다. 그러나 1980년대부터 미국이나 우리나라에서는 의류나 가구, 건축자재, 전기자재 등의 방염제와 사진 필름, 의약품, 가공식품 보존제 등으로 사용되고 있다. 그러나 유럽연합에서는

수십 가지의 합성화학물질을 첨가하므로④ 건강에 해로울 수 있다. “흡연은 폐암 등 각종 질병의 원인이 되며 내 가족, 이웃까지도 병들게 합니다. 담배연기에는 발암성 물질인 나프탈아민, 니켈, 벤젠, 비닐 크롤라이드, 비소, 카드뮴이 들어있습니다.” 이 문구는 2012년 현재 우리나라 담배 표지에 공통으로 표기되어 있는 경고문이다. 이전에는 “담배에는 발암물질인 니코틴과 타르 등이 들어 있기 때문에 흡연은 폐암 등 각종 질병의 원인이 되며 특히 임신부와 청소년의 건강에 해롭습니다.”고 적혀 있었다.

그러나 위에서 살펴본 것 같이 담배에 들어 있는 니코틴이나 타르는 천연의 물질이어서 발암물질이 아니고, 나프탈아민 등은 담배에 본래 들어 있는 합성물질이 아니라 비료, 제초제, 살충제로 재배하고 가공과정을 거치면서 들어가는 합성화학물질이다. 따라서 담배의 위험성은 배추 같은 모든 야채와 사과 같은 모든 과일과 비슷하다. 대부분의 농작물도 제초제, 살충제, 합성비료로 재배하기 때문이다. 그러나 주의할 것은 100퍼센트 합성화학물질로 만들어진 액상을 이용하는 전자담배는 천연담배가 아닌 치명적인 합성화학물질이라는 사실이다. 따라서 전자담배에 들어 있는 것은 천연의 니코틴도 천연의 타르도 아닌 합성화학물질이고 또한 담배 파이프에도 납 등 치명적인 중금속이 사용된다. 때문에 전자담배는 두통, 구토, 심장질환, 잇몸질환 등 각종 질병을 일으키는 것으로 확인됐다. 아직 장기적인 위험성은 확인되지 않았지만 확실히 말할 수 있는 것은 10년 이상 전자담배를 이용할 경우 각종 암, 신부전증, 고혈압, 뇌졸중 등의 심각한 질병이 발병할 것으로 예상된다.

제4부. 오염된 실내공기.

인류가 시작된 후 역사상 처음으로 우리는 엄마 뱃속에서 수태되는 순간부터 삶을 마감하는 순간까지 치명적인 합성화학물질에 휩싸인 채 생활하고 있다.

레이첼 카슨의 “침묵의 봄”에서

1장. 새집증후군.

2012년 겨울, 전에 전세로 살던 집의 집주인이 사업이 어려워지면서 집이 경매에 넘겨졌다. 그래서 마침 막 리모델링 공사를 끝낸 누님의 집으로 임시 거처를 옮기게 됐다. 그런데 새로 이사온 후 그동안 거의 사라지고 있던 알레르기 비염 증상이 다시 나타나고 두통이 계속됐다. 잠을 자는 동안에도 기침이 자주 나와 수시로 잠에서 깼고, 아침에 일어나면 늘 몸과 머리가 무거웠다. 겨울에 수돗물이 얼지 않도록 살짝 틀어놓은 수도에서 떨어지는 물방울 같이 쉼 없이 흘러내리는 콧물은 정말 고역이었다. 눈은 수시로 가려워 눈이 벌겋게 될 정도로 비벼야 했고, 재채기도 수시로 나와 흘러내리는 콧물을 부추겼다. 어느 때는 하루 종일 허리가 뻐근해지면서 한 시간도 의자에 앉아 있지 못하는 경우도 종종 발생했다.

이전 같았으면 이럴 때마다 비염약이나 또 다른 약을 복용했겠지만 알레르기 비염⑤을

2004년부터 법으로 생산과 사용을 금지하고 있다. 몬산토가 독점 생산하다가 전 세계적으로 사용이 금지된 PCB도 브롬으로 만든 방염제다. 화학적으로 추출해낸 브롬은 합성화학물질로 지방층의 세포에 축적돼 유전자를 변형시키고, 암 등 각종 질병을 유발시키며, 남성 성기능을 크게 악화시키기도 한다.

④ 필자는 2012년 4월 16일, 한국담배인삼공사(KT&G)에 담배에 첨가하는 물질에 관한 자료를 요청했으나 기업비밀이라는 이유로 모두 거절됐다. 아마도 인체에 치명적인 합성화학물질을 수십 가지 첨가하는 것으로 추측된다.

포함해 모든 만성질병의 원인이 약과 가공식품, 건축자재, 가구, 의류 등에 포함된 합성화학물질이라는 사실을 알게 되면서부터 약은 일체 중단한 상태다. 1개월 정도가 지나도 내 이런 증상은 호전될 기미가 보이지 않았다. 오히려 더 악화되는 듯 했다. 약을 끊은 지 6년 정도 되면서 그동안 앓아왔던 두통, 오십견, 신부전증, 당뇨병, 알레르기 비염, 습진 등의 만성질병이 씻은 듯이 사라지고, 비염만이 조금 남은 채 이것마저 완전히 치료될 날만을 기다리던 중이었는데...

'어, 사라졌던 이런 증상이 왜 나타나는 거지?' 며칠을 고민하면서 원인을 찾아보려고 했지만 원인을 찾을 수가 없었다. 마침내 이곳으로 이사온 지 두 달 쯤 되던 시기에 나는 그 원인을 찾을 수 있었다. 바로 건축자재에서 분자로 기화되어 뿜어져 나오는 합성화학물질 때문이었다. 새집증후군! 물론 측정기를 통해 과학적으로 확인한 것은 아니었지만 느낌으로도 충분히 알 수 있는 상황이었다. 새로 칠해진 페인트, 니스, 새로 부착된 벽지, 장판, 플라스틱, 시멘트 등에서 방출되는 다량의 합성화학물질이 방안의 공기에 섞여 코와 피부를 통해 체내로 들어와 그나마 회복되어 가던 내 면역체계를 다시 무너뜨리고 있었던 것이다. 말로만 들어오던 새집증후군의 증상을 직접 체험해 보니 정말 심각한 수준이었다. 다행히 내게 어린 자녀가 없다는 것만으로도 한결 마음이 놓였다. 아기는 아직 면역체계가 다 완성되지 않았기 때문에 성인보다 합성화학물질에 더욱 취약하다. 모든 곳이, 모든 것이 합성화학물질로 메워져 결코 이를 피할 수 없는 도시생활은 정말 지옥이라는 생각이 든다. 게다가 평온해야 할 집안은 오히려 바깥보다도 건강을 해치는 합성화학물질의 농도가 거의 10배에 달할 정도로 심각하다고 한다.

2009년 통계청의 발표에 의하면 우리나라의 사망원인은 1위 암, 2위 뇌졸중, 3위 심장병, 4위 자살, 5위 당뇨병, 6위 만성질환, 7위 교통사고, 8위 간질환, 9위 폐렴, 10위 고혈압이라고 한다. 이 같은 사망 순위는 미국, 일본, 캐나다 등 미국식 생활을 유지하는 나라는 대부분 비슷하다. 10대 사망원인 중 4위 자살과 7위 교통사고를 뺀 나머지 8가지의 공통적인 특징은 합성화학물질에 의해 유발되는 만성질환이다. 다시 말해 조기에 사망하는 사람의 90퍼센트 이상이 만성질병 때문이다. 이러한 만성질병의 가장 중요한 원인은 합성화학물질이고, 우리가 섭취하는 합성화학물질은 주로 의약품, 가공식품, 대기오염, 화장품, 건축자재, 생활용품 등을 통해 인체에 들어오는 것이 보통이다.[150] 특히 그 중에서도 페인트, 접착제, 시멘트 등의 건축자재와 향수, 가구, 세제 등의 일상용품을 통해 한 시도 쉬지 않고 꾸준히 코와 피부를 통해 들어온다.

일상적으로 가정에서 접하게 되는 합성화학물질이 모든 만성질병의 원인이라는 사실을 지적하며 일상용품으로부터 독성을 피하도록 계몽운동을 펴고 있는 미국의 환경운동가 데브라 린 데드에 의하면, 미국을 비롯한 미국식 문화를 따르는 우리나라, 일본 등의 시민 중 거의 절반에 달하는 사람이 만성질병을 앓고 있다고 한다. 그러면서 전체 조기사망자의 90퍼센트는 만성질병이 원인으로 사망하는데 그 중 70퍼센트는 일상용품에서 방출되는 합성화학물질이 원인이며 이를 피해 만성질병으로부터 벗어나면 복지예산 중 가장 큰 부분을 차지하고 있는 전체 의료비의 75퍼센트를 절감할 수 있다고 한다.[151]

2장. 환기! 환기! 환기! - 바깥 공기보다 실내공기가 10배 더 오염되다.

사람들은 하루 시간 중 거의 90퍼센트 이상을 실내에서, 특히 가정 내에서 생활하고 있

⑤ 알레르기 질환은 집안의 시멘트, 가구, 벽지, 장판, 의류, 향수, 화장품, 합성세제 등에서 방출되는 라돈, 이소부탄, 메틸알코올, 포스겐 등의 합성화학물질에 의해 면역력이 약해지면서 인체가 내부물질과 외부물질을 구별하지 못하는 질병이다. 꽃가루나 진드기 등 해롭지 않은 물질에도 면역체계는 이상 반응을 보이게 된다.

다. 이런 상황에서 사무직 직원들은 직장에서도 사무실 내에서 생활하고, 퇴근하고 나서도 대부분을 집안에서 생활한다. 많은 사람들은 실외의 대기오염을 피할 수 있는 방법 중 하나로 실내를 선택하고 있지만, 사실 실내공기의 오염도는 실외공기보다 훨씬 심각한 수준이다. 2002년 세계보건기구(WHO)의 보고서에 의하면 암, 심장질환, 관절염, 다발성경화증 등 52개 질병의 주요 원인은 실내공기라고 지적하며 이로써 발생하는 의료비와 생산성저하 등의 손실이 거대함을 경고했다.

사람들이 각종 건축자재에서 방출되는 납, 수은 등의 중금속과 프탈레이트, 비스페놀A 등의 합성화학물질, 그리고 시멘트와 석고보드에서 방출되어 치명적인 폐암의 원인으로 지목되고 있는 라돈⑥, 폐암의 또 다른 주요 원인으로 확인된 석면과 유리섬유⑦, 게다가 형광등과 LED 조명 등에서 방출되는 인공자외선 등 유해물질에 노출될 위험은 실외보다 실내가 10배 이상 높다. 일본에서 실시한 연구에 의하면 목조건물에 사는 사람의 평균수명이 시멘트건물에 사는 사람보다 9년 이상 길고, 건강상태도 월등히 좋다는 사실을 밝혀냈다. 특히 최근에 새로 지은 주택은 에너지 효율을 높이기 위해 이중창으로 되어 있기 때문에 외부와의 공기 소통이 더 어렵다. 따라서 새로운 주택은 특히 환기에 주의를 기울여야 한다.[152)]

그리고 실내에는 특히 가습기에 함유되어 있는 살충제 성분인 트리클로산, 향수와 방향제에 들어 있는 벤젠과 프탈레이트, 공기청정기에서 나오는 발암물질인 디클로로벤젠, 발암물질인 포름알데히드⑧로 방부 처리한 쇼파 등 가구, 벽지 등의 접착제에서 나오는 강독성 가스는 실내오염을 더욱 악화시킨다. 이 같은 독성물질은 피부나 호흡기를 통해 체내로 침투해 피부세포의 노화를 촉진하기도 하고, 심장과 대동맥도 파괴시켜 급성 심장질환을 유발시킨다. 게다가 침대 매트리스 등을 방부 처리하는 데 사용하는 포름알데히드는 불면증을 유발하면서 면역체계를 무너뜨리는 강독성 발암물질이다. 그리고 뜨거운 물로 샤워를 할 때에는 체내의 모세혈관이 크게 열린 상태에서 수돗물 살균제인 염소가 반응해 포름알데히드를 부산물로 생성하기 때문에 고농도의 발암물질에 노출되기 쉽다.

벤젠, 부탄, 아세틸렌, 공업용 에틸알코올, 프로필렌, 톨루엔, 클로로포름, 라돈, 아세톤, 크실렌, 스틸렌 등은 실내온도인 20도 정도에서 모두 기화되어 실내공기를 이룬다. 기화된

---

⑥ 라돈은 세계보건기구(WHO)와 미국 환경보호국(EPI)에서 폐암과 진폐증의 가장 큰 원인으로 지정하고 있는 방사성물질로 우라늄이 산화하면서 방출하는 가스다. 라돈은 자연에도 존재하지만 자연 속의 화강암에서 방출되는 라돈은 극미량이고 인체에 해를 미치지 않는다. 반면 시멘트에서 방출되는 인공 라돈은 자연에서 방출되는 양에 비해 수천 배에 달하고 각종 발암물질인 합성 6가크롬과 중금속인 납, 비소, 카드뮴, 수은 등이 다량 함유되어 있다. 게다가 석유의 폐기물인 코크스와 암을 유발하는 물질로 알려진 라텍스로 만들어진 폐타이어 등이 다량 함유되어 있어 면역세포가 처리할 수 없는 인공 방사능을 방출한다. 천연의 4가크롬은 혈당을 조절해주는 중요한 미네랄이지만 인공적인 6가크롬은 치명적인 독이다. 라돈은 특히 공기보다 9배나 무겁기 때문에 환기가 제대로 이뤄지지 않는 지하실이나 폐쇄된 시멘트 건물에서 문제가 된다. 따라서 라돈의 위험을 피하기 위해서는 가능한 한 시멘트를 피하고, 수시로 환기를 시키는 것이 좋다. 특히 폐타이어 자체에도 수많은 중금속과 합성물질이 다량 포함되어 있어 아스팔트 도로에서의 운전은 줄이는 것이 좋다.

⑦ 석면은 단열재로 가장 많이 쓰이는 건축자재로 배관을 감싸는 단열재, 벽에 붙이는 단열재와 방음재, 접착제, 각종 불연재 및 자동차의 브레이크 라이닝 등에 쓰인다. 많은 추적 조사에 의하면 석면 공장에서 근무했던 근로자는 대부분 20~30년 후에 폐암이 발병된 사실이 확인됐다. 석면의 위해성이 대중에게 알려지면서 최근에는 석면 대체용으로 유리섬유가 개발되어 단열재, 방음재, 석고판, 광통신 용재 등으로 광범위하게 사용되고 있다. 그러나 유리섬유는 치명적인 발암물질인 실리콘과 유리가루를 고압으로 처리해 생산한 합성물질이고, 또한 쉽게 미세먼지로 부서지기 때문에 기침, 알레르기를 비롯해 폐암, 유방암, 간암 등 각종 질병을 유발하는 것으로 확인되고 있다.

⑧ 1급 발암물질인 포름알데히드는 강력한 방부제로 침대 매트리스, 쇼파, 장롱, 벽지, 책상, 바닥무늬목, 싱크대 등 나무 또는 종이로 되어 있는 모든 제품에서 방부제로 첨가된다. 포름알데히드는 알레르기를 유발하기도 하며 궁극으로는 간암, 폐암을 유발하는 중요한 원인으로 알려져 있다.

상태의 합성화학물질은 호흡기와 피부를 통해 손쉽게 폐로 들어와 폐암 등을 유발시킨다. 또한 실내공기 중의 탄소화합물이 질소산화물과 반응하면 오존이라는 강독성 가스가 생성되는 데 오존은 폐를 굳게 하면서 폐암을 유발시키는 주요원인으로 밝혀졌다. 폐암을 일으키는 가장 주요한 원인물질은 휘발유와 향수에서 방출되는 벤젠, 건축자재인 보온재로 사용된 석면, 시멘트에서 방출되는 라돈이다. 반면 한 개의 살균제에 노출될 때의 위험보다 두 개의 살균제에 노출될 때 두 물질의 상승작용에 의해 그 위험은 1,000배 이상 높아진다고 한다. 이 같이 실내의 높은 오염은 면역력이 약한 사람에게는 1차적 증후로 알레르기 비염, 천식, 아토피, 잦은 감기, 만성피로, 집중력장애 등의 고통스런 증상을 유발시키고, 장기적으로는 심장질환, 뇌졸중, 고혈압, 각종 암 등을 유발시킨다.[153] 이러한 실내공기를 정화하기 위해서는 실내에 국화 등의 화분을 여러 개 비치해 식물의 정화작용을 활용하거나, 숯을 이용하는 방법도 현명하지만 가장 좋은 방법은 수시로 환기를 시키는 것이다. 가능한 한 여름에는 24시간 환기시키고, 겨울에도 수시로 환기시키는 것이 좋다.

3장. 아기가 괴로워한다.

전 세계 천식환자는 3억 명을 넘으며, 천식 발병율은 미국 10.9퍼센트, 영국 15.3퍼센트, 오스트레일리아 14.7퍼센트, 우리나라 4.2퍼센트로 천식과 같은 만성질병은 문명이 발달한 나라에서 집중적으로 발병한다. 2003년, 우리나라 보험공단의 자료에 의하면 유아의 23퍼센트에 달하는 67만 4천 명이 천식을 앓았고, 18퍼센트에 달하는 52만 7천 명이 아토피를 앓았다고 한다. 천식의 40퍼센트와 아토피의 30퍼센트는 대기오염이 원인이다. 그리고 전 세계적으로 대기오염으로 인한 사망자는 교통사고로 인한 사망자의 3배가 넘는 300만 명으로 추정된다. 세계보건기구(WHO)에 의하면 2020년에는 이 희생자가 800만 명을 넘어설 것이라고 한다. 천식이란 폐 속에 있는 기관지가 아주 예민해진 상태로, 때때로 기관지가 좁아져서 숨이 차고 호흡이 곤란해 쌕쌕거리는 숨소리가 들리면서 기침을 심하게 하는 증상이 반복적이고, 발작적으로 나타나는 알레르기 질환이다. 아토피 피부염은 주로 유아기에 시작되는 만성적이고 재발성의 염증성 피부질환으로 가려움증과 피부건조증, 습진을 동반하는 알레르기 질환이다. 천식이나 아토피에 걸리게 되면 폐렴, 기관지염, 중이염, 간질환 등에 걸리고 쉽고 나이가 들면서 폐암만큼이나 치명적인 만성폐쇄성 폐질환에 걸릴 위험이 커진다.[154]

태아의 심장은 임신 2개월째에 형성되는데 이 시기에 임신부가 자동차 배기가스에 다량으로 노출되면 심장 막에 구멍이 생기는 선천성 기형 심장을 안고 태어날 수 있다. 이제 막 태어난 우리의 사랑스런 자녀가 십여 개의 호스로 기계에 연결된 채 생명을 이어 가며 수 차례에 걸쳐 재수술을 되풀이하고 결국 이런 모습으로 수년을 살다가 떠난다면 얼마나 가슴 아픈 일인가? 이런 상황이 자주 발생하는 까닭은, 일그러진 자본주의 논리를 바탕으로 탐욕을 불태우려는 주류의사들의 거짓 연구를 앞세워 화학산업이 합성화학물질로 지구를 덮으려고 하기 때문이다. 어린이에게 주로 나타나는 백혈병의 원인도 실내공기에 다량 함유되어 있는 벤젠이 주요원인으로 밝혀지고 있다. 주류의사들은 천식이나 아토피 등이 유전적 요인에 큰 원인이 있다고 하지만 이는 화학회사가 건네주는 극본을 단지 비판 없이 자기의 극본인 양 읽기 때문이다. 천식 등은 최근에 급증하는 질병이지만 유전자는 급격히 변하는 것이 아니다. 수만 년이 지나야 한 단계 변형이 일어날 정도로 아주 느리게 변화한다. 때문에 우리의 유전자는 구석기 시대의 유전자와 동일하다고 한다.

참고로, 과거 1920년대부터 1970년대까지 자동차의 가솔린에 옥탄가를 높이기 위해(내연기관에서 휘발유가 불규칙적으로 연소되면서 뻥뻥 하는 소리가 나는 노킹 현상을 방지하기 위해) 에틸납⑨을 첨가(유연휘발유)했다가 대기를 크게 오염시키면서 신경조직 파괴, 폐암 등을 유발시키는 것으로 확인되어 현재는 전 세계에서 사용이 금지됐다. 이에 대한 대응책으로 옥탄가를 높이고, 일산화탄소의 배출량을 줄인다는 미명 아래 1970년 초반부터 첨가하는 합성화학물질이 MTBE다. 그러나 20년이 지난 1990년대 말부터 수많은 양심적인 연구에 의해, MTBE는 일산화탄소 발생량을 줄이는 기능을 전혀 하지 못하고 오히려 이 물질이 수질을 크게 오염시키며 신경조직을 파괴하고, 폐암과 간암 등을 유발시킨다는 사실이 밝혀지면서 미국에서는 2002년 말부터 사용을 금지했다. MTBE에 대한 대체용으로 미국을 중심으로 크게 이용되고 있는 것이 공업용 에탄올이다. 공업용 에탄올은 주로 옥수수 등 곡물에서 생산되는데 오염물질이 적게 나온다는 장점이 있지만 반면 열효율이 낮다는 점과 식량에서 생산한다는 점이 문제다. 이에 대해 대체물로 연구하는 것이 휘발유와 에탄올을 섞은 가소올이다. 그러나 이것도 근본적인 해결책이 될 수는 없다. 휘발유는 석유에서 추출해내는, 강독성 발암물질인 벤젠을 첨가해서 생산하기 때문에 휘발유에는 어떠한 물질을 첨가해도 벤젠의 유해성을 제거할 수 없다. 따라서 우리의 건강을 지키고 생태계를 보호하기 위해서는 휘발유 등 석유제품의 사용을 자제하는 방법 이외에는 다른 방법이 없다.[155)]

4장. 지옥의 안내자 - 향수.

향수는 고대부터 악취를 제거하거나, 악령을 쫓거나, 불면증을 치료하기 위한 약제로 사용되어 온 물질이다. 그러나 요즈음 피트니스 센터나 음식점, 커피점 또는 헤어스프레이, 화장용 향수, 샴푸 등에서 곰팡이냄새 등 각종 냄새를 없애고 향긋한 냄새를 느끼게 하기 위해 살포하는 향수에는 벤젠, 염화메틸렌, 염화벤질, 에틸알코올, 메틸알코올, 이소부탄, 염산, 염소, 페놀, 나프탈렌, 포스젠, 사이클로헥산올, 아세트알데히드 등의 합성화학물질이 함유돼 있다. 그런데 염산은 폐와 간을 녹이는 위험한 물질이고, 염화메틸렌(페인트제거액과 무카페인 커피의 중화제, 메니큐어 제거제로도 사용된다)과 염화벤질, 염소, 메틸알코올, 페놀, 나프탈렌, 아세트알데히드 등은 발암물질이며, 포스젠은 호흡기를 파괴하는 독가스다. 따라서 향수를 오래 사용할 경우 신경장애나 피부질환, 알레르기뿐만 아니라 장기적으로는 인체 내에 축적돼 각종 암, 심장질환, 고혈압, 뇌졸중, 신부전증 등을 유발할 수 있다. 향수를 이루고 있는 이 같은 물질은 모두 석유의 폐기물인 페놀이나 벤젠의 분자구조를 변경해 만드는 물질이다.

이런 이유로 미국립과학원(NAS)에서는 향수를 중금속, 식품첨가제, 살충제와 동일한 위험물 범주에 포함시키고 있다. 그리고 향수의 재료로 플라스틱을 부드럽게 하는데 사용하는 프탈레이트나 벤젠, 클로로포름을 사용하기도 한다. 프탈레이트는 생식능력을 크게 파괴하며, DNA를 변형시키기도 하는 합성화학물질이다. 향수에 이 같은 치명적인 성분이 들어 있지만 라벨에는 이런 성분이 표시되지 않는 이유는 약, 식품첨가제, 화장품 등과는 달리 향수의 성분은 기업비밀로 보호되기 때문이다. 만약 당신의 사랑스런 자녀가 실수로 화장대 위에 놓인 향수를 마시거나 립스틱을 빨아 먹는다면 사망으로 이어질 수도 있고, 다행히 응급조치로 생명을 구한다 해도 합성화학물질의 부작용으로 자라면서 천식, 아토피, 비염 등

⑨ 1920년대 초에 자동차의 노킹방지를 위해 휘발유에 넣을 첨가제로 에틸납을 써야 할 지, 에탄올을 써야 할 지 많은 논란이 있었다. 그러나 결국 당시 거대 기업인 비과세기업 록펠러재단, 거대 화학회사인 듀퐁, 거대 자동차회사이자 화학회사인 GM 등의 경영진들의 압력에 의해 인류의 건강을 해친다 해도 돈벌이가 되는 에틸납으로 결정된다.

알레르기 질환에서부터 신부전증, 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 각종 암으로 고통을 겪을 수 있다. 사실 우리들이 흔히 옷가게나 꽃집에서 느끼는 향은 꽃에서 나는 경우도 있지만 대부분은 합성 향수를 뿌린 결과다.

많은 사람들이 고급 향수는 천연에서 추출하는 천연의 향수로 알고 있지만 이는 선전에 의해 세뇌됐기 때문일 뿐이고 시중에서 판매되는 향수의 98퍼센트는 석유의 부산물에서 합성해낸다. 소나무향이 나는 피넨이나 감귤향이 나는 리모넨, 남성들이 주로 사용하는 페로몬⑩ 향이나 무스크 향도 천연으로 선전되며 고가로 팔리지만 사실 석유에서 추출해 낸 성분으로 살균제를 만드는데 사용하는 물질이다.

때문에 레몬이나 오렌지 향을 내는 시트러스, 장미나 백합의 향이 나는 후로랄, 목단의 향이 나는 우디, 바닐라나 소나무 향이 나는 파우더의 향, 딸기향이 나는 벤즈알데히드, 포도향이 나는 메틸에스테르 등의 모든 향은 천연에서 추출하는 것이 아니라 석유의 폐기물에서 분자구조를 바꿔 추출하는 합성 향이다. 주류의사들은 늘 신문과 방송 등에 등장해 천연과 합성은 분자구조가 같기 때문에 동일하게 작용하고 따라서 천연이 인체에 해를 미치지 않듯이, 합성도 인체에 전혀 해를 미치지 않는다고 한다. 그러나 이는 주류의사들이 천연과 합성을 구별하지 못하는 무지 때문이고 또한 현대의학이라는 신흥종교를 이용해 탐욕을 불태우기 위함이다. 천연과 합성은 전혀 다른 물질이다. 화장품회사가 천연의 향료가 아닌 합성 향료를 첨가하는 까닭은 천연이 건강에는 좋지만 비싸고 부패하기 쉬운 반면, 합성은 부패하거나 변색되지 않아 유통기간을 늘릴 수 있고, 합성은 석유를 이용해 대량생산할 수 있어 가격도 천연에 비해 10분의 1 수준밖에 되지 않기 때문이다.

5장. 폐암의 원인 - 오존.

실내오염을 만드는 물질들은 실내에 설치한 오존생성기에서 나오는 오존과 반응해 1급 발암물질인 포름알데히드뿐만 아니라 각종 발암성 유기화합물을 생성한다. 특히 합성 향수는 기체로 폐에 빠르게 침투해 면역반응을 일으키기 때문에 천식이나 비염 등 알레르기성 질환을 앓는 사람은 특히 주의해야 한다. 그리고 '무향'이라며 천연제품으로 선전되고 있는 각종 향수나 화장품 등도 사실은 천연이어서 향이 없는 것이 아니라 마스킹이라는 합성화학물질의 냄새로 향을 억제하는 것에 불과하다. 또한 겨드랑이에 뿌리는 땀 억제제에는 나노입자로 만들어진 알루미늄이 들어 있는데 알루미늄은 알츠하이머병의 원인으로 지적되고 있다.[156] 물론 탐욕에 젖은 주류의사들을 내세운 대부분의 거짓 연구에서 알루미늄은 알츠하이머병을 유발하지 않는다고 한다.

곰팡이와 박테리아를 제거해 실내공기를 정화시키고 오염된 공기를 전기로 분해해 순수한 산소와 물로 재결합시키는 작용을 한다는 오존발생 공기정화기가 많은 가정에 보급 중이다. 게다가 냉장고, TV 등 모든 가전제품에서도 전기가 작용해 오존을 발생시키고, 이 오존은 천식이나 아토피를 유발하기도 한다. 그런데 오존은 폐와 간 등 조직을 파괴하고, 면역체계를 무너뜨리는 강독성 물질로 폐암의 주요원인으로 밝혀지고 있다. 많은 연구에 의하면 공기정화기의 전기반응으로 발생하는 오존은 실내의 다른 특정 화학물질과 반응해 포름알데히드와 활성산소(유리기)를 발생시킨다는 사실을 확인했다. 오존(O3)은 산소분자에 산소원자 하나가 더 결합된 형태로, 오존은 다시 빠르게 산소로 분해될 수 있고 이때 남은 원자는

⑩ 이성을 자극하는 데 사용되는 페르몬은 주로 사슴의 고환에서 추출하는 천연의 물질이라고 선전하지만 , 사실은 치명적인 합성 호르몬인 스테로이드에 안드로스테논이라는 합성 호르몬을 혼합시켜 만든다. 합성 호르몬이자 마약인 스테로이드의 실체에 대해서는 필자의 저서 "병원에 가지 말아야 할 81가지 이유"에서 자세하게 다루고 있다.

공기 중의 다른 분자와 자유롭게 결합해 유리기⑪를 만들어 낸다. 포름알데히드는 치명적인 발암물질이고, 유리기는 인체의 각 조직을 파괴하고 노화를 촉진시키는 물질이다.

이 때문에 오존에 노출되면 단기적으로는 만성두통, 알레르기 비염, 만성피로, 만성 소화불량, 우울증 등의 증상이 나타나고 장기적으로는 신부전증, 심장질환, 관절염, 폐암 등 각종 암, 뇌졸중 등의 치명적인 질병을 유발한다. 반면 오존이 냄새를 제거하는 원리는 냄새를 흡입하여 순수한 산소와 이산화탄소, 물로 분해하는 작용이 아니라 오존의 강한 자극으로 후각을 일시로 마비시켜 냄새를 느끼지 못하게 하는 것일 뿐이다. 오존은 독성이 강하고 불쾌한 냄새를 띠고 있기 때문에 한두 번 냄새를 맡으면 후각은 곧 마비되어 다른 냄새를 느끼지 못한다.[157] 후각은 우리의 감각 중에서 가장 예민하기 때문에 쉽게 무뎌진다. 따라서 합성화학물질로 만들어진 향수를 자주 사용하는 사람은 곧 그 향수에 무뎌지기 때문에 계속해서 강한 향수로 교체하게 되는 까닭이 이 때문이다.

천연의 벤젠향을 포함해 모든 자연의 향은 복잡한 혼합물이며 분자가 안정되지 않아 쉽게 자연에서 사라지는데, 합성 벤젠과 같은 합성향(C6H6)은 분자구조도 단순하고 안정적이어서 자연에서 쉽게 사라지지 않고 오래도록 우리의 후각에 치명적인 악영향을 미친다. 치명적인 독성을 갖고 있어 폐암을 유발하기도 하고, 죽음으로 몰아가기도 하는 벤젠향이 오래도록 사라지지 않는다는 것은 오래도록 우리의 주변에 남아 있어 건강을 해친다는 말이다. 세탁을 할 때 사용하는 가루비누 등 합성 계면활성제나 섬유린스 등 섬유유연제, 또는 모기나 바퀴벌레를 퇴치할 때 사용하는 분무형 모기살충제에도 강한 벤젠향이 포함되어 있는데 오래도록 옷에 묻어 면역체계를 크게 무너뜨린다. 그리고 가루비누나 섬유린스 또는 모기약, 휘발유 등에 첨가하는 합성벤젠은 고급 향수나 콘돔에 첨가하는 합성벤젠과 동일한

⑪ 원자의 핵은 쌍으로 된 전자에 의해 싸여 있다. 만약 핵을 둘러 싼 원자에서 전자 하나가 없어져서 쌍을 이루지 못하면 그 원자는 불안정한 상태가 되어 주위의 세포막이나 유전자로부터 전자를 빼앗기 위해 활성화되는데 이러한 활성산소를 유리기라 한다.

활성산소는 우리가 호흡한 산소가 에너지를 만들고 물로 환원되는 과정에서, 즉 음식을 소화시키는 과정에서 나타나는 산화찌꺼기로 노화나 동맥경화, 암등의 원인으로 알려져 있다. 대사과정에서 발생하거나 스트레스, 자외선, 세균에 의해서도 만들어진다. 대기 중에는 21퍼센트가 산소로 구성돼 있는데 우리가 호흡하는 산소의 2퍼센트 정도가 활성산소로 되고, 그 정도의 양은 세균이나 화학물질로부터 몸을 지켜주지만 너무 많이 발생하면 정상 세포까지 공격, 각종 질병과 노화를 유발한다. 즉, 환경오염과 화학물질, 중금속, 자외선, 혈액순환장애, 스트레스 등으로 과잉 생성된 활성산소는 인체에서 DNA의 유전정보를 파괴하고 세포막을 붕괴하며 비정상적인 세포단백질을 형성한다. 산소를 과다하게 흡입하면 치명적인 독으로 작용하는 것이 이 때문이다. 반면 면역세포가 이물질을 공격할 때 사용하는 무기도 활성산소다. 따라서 야채와 과일, 맑은 물, 신선한 공기 등으로 체내의 산소를 적절히 유지하면 면역력이 강화되면서 활성산소를 정상으로 유지할 수 있다.

항산화제인 카탈라아제 등은 활성산소를 분해해 과산화수소($H_2 O_2$)로 변화시키고 이를 다시 무해한 물과 산소로 분해하여 몸 밖으로 배출시킴으로써 활성산소의 공격으로부터 우리 몸을 지켜 준다. 특히 보리, 콩나물 등 대부분의 녹색식물에 많고, 우리 몸의 세포막, 혈관, 미토콘트리아 등에서 스스로 생성해내기도 하는 항산화제인 SOD나 카탈라아제(CAT), 글루타티온 등이 부족하면 우리 몸 안에 흡수된 아연, 망간, 마그네슘, 구리 등 미네랄을 이용하지 못해 면역체계가 약해져 활성산소를 적절하게 활용하지 못한다.

그런데 미네랄은 대부분의 비타민과 같이 우리 몸이 생성해 내지 못하므로 채소나 과일, 물을 통해 보충해야 한다. 활성산소를 막아주는 SOD는 세포핵을 가지고 있는 모든 식물에 존재하는데 광합성 작용을 하는 식물은 산소를 만들어 내는 과정에서 활성산소가 과도하게 생성되므로 스스로 자기 생명을 지키기 위해 비타민, 탄닌 등의 SOD도 풍부하게 만들어 낸다. 야채, 과일 등에 항산화제가 풍부한 까닭이 이 때문이다.

반면 스트레스로 인해 인체의 교감신경이 자극을 받을 때 과다 분비되는 림프구는 활성산소를 만들어 암세포나 이물질을 파괴하지만 여분의 활성산소는 조직을 파괴하고 지방을 산화시키기도 한다. 이렇게 산화된 지방이 심장질환, 고혈압 등을 일으키는 '나쁜 콜레스테롤(LDL, 과산화지질)'이다. 조직을 파괴하고 염증을 일으키는 활성산소의 반감기는 보통 8분 정도로 매우 짧은 데 반해 인체 내의 지방이 활성산소에 의해 산화되어 만들어진 물질인 과산화지질은 한 번 생성되면 몸 밖으로 배설되지 않고 몸 안에 축적되어 오랜 기간 동안 각종 질병을 유발시킨다. 나쁜 콜레스테롤의 주요 원인은 거짓 의학이 만들어낸 트랜스지방으로 합성지방인 마가린, 쇼트닝, 올레스트라 등과 활성산소를 대량으로 만들어내게 하는 의약품이다.

물질이다. 다만 향수는 고급스런 디자인과 선전을 이용해 고가로 판매하는 상술일 뿐이다.[158]

제5부. 인류가 무너지고 있다!

"아무래도 세상이 끝날 것 같아!" - 셔우드 롤런드(오존층 파괴를 경고한 공로로 1995년 노벨화학상을 수상한 미국 캘리포니아대 교수)

1. 사망원인의 1위는 담배?

급속도로 변하는 시대 상황에 맞춰 의약품, 가공식품, 화장품, 생활용품 등과 함께 합성화학물질의 용도와 양도 급속도로 증가하고 있다. 이전에는 이데올로기로 세계가 양분되어 수많은 소모성 전쟁들이 벌어졌고 매년 수만 명 이상이 생명을 잃었으나, 이데올로기 전쟁이 끝난 지금에는 매년 수천만 명이 약과 가공식품, 화장품, 생활용품 등을 통해 체내로 들어오는 합성화학물질로 인해 생명과 재산을 잃고, 또한 수억 명이 만성질병으로 고통을 겪고 있다. 게다가 PCB, DDT, 다이옥신, 벤젠, 아질산나트륨, 브롬 등의 각종 합성화학물질들은 지구에 태어난 우리 세대에게만 고통을 주는 것이 아니라 생태계를 파괴시켜 아직 지구에 태어날 준비가 되어 있지 않은 미래의 생명에게까지 위협을 가하고 있다. 이제 막 태어난 우리의 사랑스런 자녀들이 아토피로 가려움을 견디지 못하고 밤새 울어대거나 밤새 긁어대 매일 아침이면 핏물이나 진물이 흐르는 피부를 보게 되면 부모인 우리 가슴은 얼마나 아플 것인가? 게다가 아침부터 밤까지 그칠 줄 모르고 흘러내리는 콧물을 닦기 위해 두루마리 휴지 한 통씩을 써도 모자랄 정도라면 이를 지켜보는 우리의 가슴은 얼마나 도려질 것인가?

주류의사들의 거짓 연구에 속은 인류는 아무런 거리낌 없이 약, 가공식품, 화장품, 건축자재 등을 사용한 결과, 지구 생태계뿐만 아니라 인체까지도 온통 합성화학물질로 덮어 유전자를 변형시키고 있다. 이런 고통이 시간이 지날수록 급속도로 증가하는 까닭은 규제완화라는 희미한 유령이 세계를 배회하며 인류의 영혼을 파괴하고 있고, 이런 상황을 이용해 주류의사들이 환원주의에 바탕을 두고 있는 현대의학의 무지를 가리고 자신들의 탐욕을 불태우기 위해 거짓 연구를 일삼기 때문이다. 주류의사들은 늘 이렇게 말한다. "천연과 합성은 동일하다."고, "9살의 소녀가 생리를 시작하는 까닭은 영양상태가 좋아졌기 때문"이라고⑫, "폐암의 원인은 담배이지, 다이옥신이나 벤젠, 석면, 라돈 등은 원인이 아니다."고, "간암의 원인은 알코올 때문이지 약이나 화장품의 부작용 때문이 아니다."고... 자연에 존재하지 않는 합성화학물질 중 안전한 것은 단 한 가지도 없다. 다만 아직 위험성이 확인되지 않았을 뿐이다. 지금까지 위험성이 확인되지 않았기 때문에 안전하다고 주장하는 합성화학물질이 언제 위험이 확인되어 사용이 중지될 지는 아무도 모른다. 에틸납, 염화불화탄소, DDT, DES, PCB 등 수백 가지가 인류를 파괴한 후에 사라지지 않았던가? 그런데 더욱 끔직한 사실은 100년 동안 수백 가지의 합성화학물질이 치명적인 자국을 역사에 남기고 사라지는 동안 역사에 새로 등장한 합성화학물질은 10만 가지가 넘는다는 사실이다.

미국 스탠포드 대학의 제임스 콜먼을 비롯해 대부분의 주류학자들은 사망원인이 되는 가

---

⑫ 합성 에스트로겐이나 각종 합성화학물질이 체내에서 환경호르몬으로 작용하기 때문에 유전자 스위치가 제대로 작동하지 못하고 혼란을 일으켜서 생리가 비정상적으로 일찍 나타나는 것으로 밝혀졌다. 생리가 일찍 시작되면 노화도 일찍 오게 되어 일찍 유방암, 자궁암, 폐암, 심장빌환, 뇌졸중 등이 발생한다.

장 위험한 요인 30가지를 지적하면서 1위는 담배, 2위는 술이라고 한다. 반면 방사선은 9위, 피임약은 18위, 백신 접종은 25위, 항생제는 29위이고 헤어 스프레이는 30위라고 한다. 그러나 양심적인 비주류의사들의 수많은 연구에 의하면 담배가 폐암을 비롯해 만성질병의 원인이라는 주장은 과학적으로 한 번도 밝혀지지 않은 단지 가설에 불과하고, 천연의 술은 오히려 각종 질병을 예방해주는 항산화제 작용을 하는 것으로 밝혀졌다. 반면 인간을 죽음으로 몰아넣는 가장 위험한 물질은 방사선과 합성화학물질로 만들어진 각종 피임약, 항생제, 고혈압치료제, 당뇨병치료제, 항암제 등의 의약품과 석면, 벤젠, 다이옥신 등의 배기가스 그리고 아스파탐, 인공색소, 방부제 등의 식품첨가물⑬ 등으로 밝혀졌다.[159]

2장. 시체가 썩지 않는다!

유아용 젖병은 플라스틱의 일종인 폴리카보네이트로 만들어져 있고, 이를 부드럽게 하기 위해 프탈레이트⑭를 첨가하며 또한 젖병 꼭지가 부패하지 않도록 하기 위해 비스페놀A를 첨가한다. 결국 아기는 어른들의 탐욕 때문에 젖병을 빨 때마다 자신도 모르게 폴리카보네이트와 프탈레이트, 그리고 비스페놀A를 섭취하게 된다. 이들 합성화학물질은 모두 체내에서 호르몬 활동에 교란을 일으키는 환경호르몬으로 작용해 지적장애, 신경마비, 근육마비, 알레르기, 과잉행동장애를 비롯해 성인이 되면서 생식능력저하, 각종 암, 심장질병, 신부전증, 골다공증을 일으킨다. 그러나 후에 신부전증이 발병된다 해도 왜 그 병이 생겼는지 모른 채 병원에서 약, 수술, 투석, 이식으로 고통을 받으며, 힘겹게 모았던 재산도 잃고 생명마저도 잃게 된다. 발암물질인 프탈레이트는 물질을 부드럽게 해주는 성질이 있어 의료기기, 장난감, 가구, 식기, 식품포장용 랩, 비닐장갑, 자동차용품 등의 플라스틱 제품뿐만 아니라 샴푸, 세제, 화장품, 향수, 살충제 등 대부분의 일상용품에 가소제⑮란 성분으로 들어 있다. 비스페놀A는 부식을 방지라는 작용이 있어 모든 캔의 내부, 유아용 젖병, 음료수용 페트병, 치과용 밀봉재, 병뚜껑, 수도관 등에 첨가된다.

그런데 산업에서 이 같은 발암물질들이 광범위하게 사용되는 까닭은 화학산업이 주류의 사들을 동원해 이런 물질들이 인체에 위험하지 않다는 거짓 연구를 해서 판단력을 흐리게 하기 때문이다. 합성화학물질이 건강 또는 환경에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구를 다루고 있는 미국의 '환경보건전망(BHP)' 2005년 8월호에 의하면, 정부가 연구비를 지원한 연구 중 90퍼센트는 비스페놀A가 건강에 치명적인 영향을 미친다고 보고한 반면 화학업계에서 재정을 지원 받아 주류의사들이 진행한 연구는 100퍼센트 모두 인체에 아무런 영향을 미치지 않는다는 결론을 내렸다고 한다. 자료를 조작해서 이끌어낸 이런 형태의 연구는 연구가 아니라 그냥 소설이다. 태아와 유아, 어린이는 아직 면역체계가 완성되지 않은 상태여서 프탈레이트나 비스페놀A에 노출되면 신경계나 근육계를 손상시킬 수 있고, 전립선에 나쁜 영향을 줄 수 있고, 여성일 경우 유선을 변화시킬 수 있으며 또한 생리를 일찍 시작할 수 있다. 여성이 생리를 일찍 시작하게 되면 노화도 일찍 오게 되므로 성인이 되어 이른 시기에 유방암에 걸릴 위험이 크게 높아진다.[160]

⑬ 양심적인 비주류학자들의 연구에 관한 자세한 내용은 필자의 저서 "그들은 어떻게 권력이 되었는가"와 "병원에 가지 말아야 할 81가지 이유", "의사들은 왜 인류를 속이는가" 등에서 자세하게 다루고 있다.

⑭ 유럽에서는 2005년부터 프탈레이트의 사용을 전면 금지시켰으나 미국이나 우리나라에서는 규제완화라는 유령에 휩싸여 결국 기업의 자율 규제에 맡기고 있다. 그러나 다행히 프탈레이트의 반감기는 12시간 정도로 다른 합성화학물질에 비해 짧은 편이다. 그러나 12시간은 체내에서 DNA를 변형시키는 데는 충분한 시간이다. 다만 반감기가 짧기 때문에 일상 생활용품에서 플라스틱과 비닐, 샴푸 등의 사용을 줄이면서 가공식품을 피하고 야채, 과일 등의 천연식품을 섭취하면 쉽게 체내에서 이를 배출시킬 수 있다는 말이다.

⑮ 가소제란 물질을 부드럽게 하는 첨가제를 말한다.

가공식품이나 향수, 화장품 등의 라벨에 표기되어 있는 '향료'라는 것이 바로 프탈레이트다. 합성화학물질을 숨기기 위해 성분명을 공개하지 않고 대신 용도를 표기하는 것이다. 게다가 분유 자체에도 각종 질병을 유발하는 합성물질이 다량 함유되어 있고, 반면 면역력을 키워주고 뇌를 정상적으로 활동하게 하는 성분은 크게 부족하다. 따라서 아기의 건강을 위해서는 분유보다 모유가 월등히 우수하다. 물론 엄마의 체내에도 이미 각종 합성화학물질이 다량 축적되어 있기 때문에 모유에도 다이옥신이나 PCB, 프탈레이트, 비스페놀A 등의 합성화학물질이 들어 있다. 그렇다 해도 분유에 비해서 항체가 풍부하게 포함되어 있고, 영양소도 다양하고 풍부하기 때문에 1,000배 이상 안전한 것이 사실이다. '불편하지만, 건강하게!'

그리고 푹신푹신해 수시로 엎어져 눕기도 하는 침대나 소파, 장롱 등에는 불에 잘 타지 않도록 하기 위해 1급 발암물질인 브롬화합물을 첨가한다. 구김방지용 천은 1급 발암물질인 포름알데히드로 처리한다. 이제 우리는 태어나기 전인 엄마 뱃속에서부터 주어진 삶을 모두 마치고 고향인 자연으로 돌아가는 순간까지 일생을 약과 가공식품, 화장품, 주방그릇, 건축자재, 가구, 의류 그리고 대기오염, 수질오염 등을 통해 합성화학물질을 뒤집어 쓴 채 살아가야 한다. 흔히 샤워 후에 머리에 뿌리는 헤어스프레이에는 스프레이용 압축가스로 인체의 폐와 간 기능을 파괴하고 오존층을 파괴하기도 하는 프레온가스, 발암물질인 합성 메틸알코올과 폴리비닐피롤리돈(PVP), 포름알데히드, 플라스틱 등과 석유에서 추출하는 치명적인 1급 발암물질인 벤젠으로 만드는 인공향이 함유되어 있어서 실내공기를 유독하게 만든다.

결국 약, 가공식품, 화장품, 건축자재, 일상용품 등을 통해 평생 동안 섭취한 합성화학물질은 우리 몸의 지방층에 축적됐다가 혈류를 타고 전신으로 퍼져 우리가 죽은 후에도 우리 몸이 썩지 않도록 방부제 기능을 한다. 천연물질은 모두 썩는 것이 특징이지만, 합성화학물질은 썩지 않는 것이 특징이다. 이 때문에 모든 제품에 기본적으로 첨가하는 합성화학물질이 방부제다. 심지어 방부제를 첨가하지 않으면 식품이나 의약품, 화장품으로 판매승인도 나지 않는다. 이렇게 방부 처리된 우리의 몸이 살아서는 각종 질병에 시달리고, 죽어서도 썩지 않아 어머니 품인 자연으로 돌아가지 못한다면 이 얼마나 슬픈 일이겠는가?

2000년 미국에서는 팝콘에 사용하는 인공버터향료인 디아세틸 유기화합물로 인해 팝콘 공장의 근로자들에게 치명적인 희귀질병인 폐쇄성기관지염을 유발시키며 수많은 노동자를 죽음으로 몰아넣어 사회에 충격을 주기도 했다. 그러나 주류의사들의 거짓 연구를 근거로 아직도 인공버터향료는 아무런 규제 없이 팝콘, 아이스크림, 과자, 피자, 햄버거 등에 사용되고 있다. 당시 노동자들이 손해배상을 청구한 소송에서 주류의사들의 거짓 연구로 피해자들은 1심과 2심에서 패해 보상도 받지 못할 위기에 처하기도 했다. 다행히 거짓 연구가 밝혀지면서 법원의 강제조정으로 법정 밖에서 보상하는 것으로 마무리되긴 했지만... 팝콘 등을 먹으면서 디아세틸을 흡입하는 것은 치명적인 강독성인 산을 흡입하는 것만큼이나 위험하다. 사실 디아세틸은 야채나 과일, 우유, 커피, 계곡물 등 자연에도 존재하는 물질이지만 합성 디아세틸은 석유의 폐기물에서 추출해내는 물질로 자연에는 존재하지 않는 물질이다.[161] 천연과 합성에 동일한 이름을 사용하는 것은 대중들로 하여금 천연과 합성을 구별하지 못하게 하려는 의도다. 이것이 환원주의 과학으로, 현대의학도 환원주의를 바탕으로 하기 때문에 주류의사들은 천연과 합성을 구별하지 못한다.

3장. 세상에서 가장 미끄러운 물질.

팝콘이나 피자 등의 과자상자의 내부에도, 대부분의 화장품에도, 운동용 땀복이나 방수

용 등산복에도, 프라이팬이나 냄비 등의 코팅에도, 침대나 소파 또는 카펫 등의 가구에도, 다리미 밑바닥이나 다리미판 커버에도 첨가되어 있는 물질이 바로 과불화화합물(PFC)로 만들어진 테플론이다. PFC는 독성의 합성화학물질이자 조금만 흡입해도 폐를 파괴시키는 불소를 화학 처리해 만드는 물질이다. 그런데 이 합성화학물질은 기형아출산의 중요한 원인이며, 발달장애와 알레르기를 유발하고, 내분비계를 교란시켜 치명적인 만성질병의 원인으로 지목되고 있고, 미국환경청(EPI)에서도 발암물질로 경고하고 있다.

테플론을 독점 생산하고 있는 듀폰⑯의 자체 연구에 따르면 코팅한 프라이팬 등 테플론 제품에 섭씨 360도의 열을 가하면 인간에게 암을 일으키는 것으로 알려진 합성화학물질을 포함해 다수의 독성기체를 내뿜기 시작한다고 한다. 듀폰은 이 사실을 20년간 은폐해온 이유로 2004년 3억 달러의 벌금을 부과받기도 했다. 보통 음식을 조리하기 위해 가하는 열은 200~300도이므로 독성가스를 흡입할 수 있는 위험한 상황에 쉽게 노출된다. '세상에서 가장 미끄러운 물질'이라는 별명을 갖고 있는 이 물질은 다른 합성화학물질과 다른 특이점을 갖고 있어서 수많은 용도로 사용되고 있다. PFC는 한번 합성되어 태어나면 태양빛이나 어떤 미생물에 의해서도 분해되지 않을 정도로 반감기가 길고(3~5년), 다른 물질에 대해서도 저항력이 커 쉽게 섞이지 않으며, 고온에서도 잘 견디고, 어떤 다른 물질도 달라붙지 못하게 하는 특징을 가지고 있다.

우리는 일상생활에서 늘 복용하는 약, 늘 먹는 가공식품, 한 시도 쉬지 않고 들이 마시는 공기, 늘 접하며 생활의 일부가 되어 있는 건축자재와 가구, 요리용품, 향수 그리고 매일 몸에 바르는 화장품, 매일 입는 옷 등 무수히 많은 원천으로부터 치명적인 합성화학물질을 받아들이고 있다. 이런 상황에서 화학기업이나 제약회사는 주류의사들을 동원한 거짓 연구로 "합성화학물질을 일일섭취량 한도 내에서 섭취하면 건강에 아무런 해를 미치지 않는다."고 선전한다. 이런 상황에서 아직도 듀폰은 PFOA(PFC의 한 종류)가 인체에 해를 미치지 않는다고 선전하지만, 시민단체들의 계속되는 항의와 피해소송 등으로 결국 2015년까지 점진적으로 생산을 중단하겠다고 결정했다. 그러나 듀폰은 이미 테플론의 대체품으로 테플론의 성분을 조금 변형시킨 캡스톤을 생산하고 있다. 캡스톤의 위험이 어떻게 인류를 고통으로 몰아갈 지 염려스럽다.[162)]

그러나 일일섭취허용량⑰은 기업과 주류의사들의 탐욕을 불태우기 위한 거짓이다. 우리는 합성화학물질을 한 종류만 섭취하는 것이 아니라 수십에서 수백 가지를 동시에 섭취하기 때문에 체내에서 상승작용을 일으킬 수도 있다. 또한 한번 체내로 들어온 합성화학물질은 체내의 지방층에 축적되기 때문에 일정 한계에 도달하면 치명적인 환경호르몬으로 작용할 수 있다. 현재 10만 가지가 넘는 합성화학물질 중 상승작용의 위험성을 검사한 물질은 단 하나도 없다. 아니 합성화학물질 단독으로도 안전성 실험을 거친 것은 거의 없다. 수십년이 지난 후 위험이 의심될 때 양심적인 비주류학자들이나 시민단체의 힘겨운 노력으로 시장에

⑯ 테플론의 특허권을 보유하고 독점적으로 생산하는 화학회사 듀폰이 근로자등의 혈액 속에서 PFC의 한 종류인 PFOA성분이 발견됐고, 이 성분이 전립선암 등 수많은 질병을 유발하고 있다는 사실을 숨겨온 것에 대해, 미국 환경보호청(EPI)이 듀폰을 기소했다. 듀폰의 내부문서에는 "PFOA를 포함한 이 모든 물질들은 극도의 주의를 기울여 다루어야 하며 피부접촉을 절대로 피해야 한다."고 명시되어 있다. 결국 2005년에 듀폰은 1,650만 달러의 벌금을 부과 받았다. 또한 2001년 PFOA로 인해 암등 각종 질병이 유발된 피해자들로부터 집단손해배상청구를 받아 2005년 법정 합의에 의해 2억3천500만 달러 규모를 배상하기도 했다.

⑰ 실험용 쥐에게 합성화학물질의 양을 줄여가면서 일주일내에 쥐의 50퍼센트가 죽는 정도의 양을 측정해 그것의 100분의 1을 일일섭취허용량으로 정한다. 그러나 합성화학물질은 체내에 축적되기 때문에, 한 번 섭취했을 때 곧바로 체외로 배출된다는 전제와 상승작용을 전혀 고려하지 않고 규정된 일일섭취허용량은 의학의 허구다.

서 몰아내는 경우가 종종 있다. 그러나 힘겨운 노력으로 한 가지를 몰애낼 즈음이면 이미 수천 가지의 새로운 합성화학물질이 나타난다. 공장지역에서 합성화학물질이 혼합되어 악취를 뿜는 검은 색의 물을 독자들도 보았을 것이다. 이렇게 수백 가지가 뒤섞인 합성화학물질을 소량 마신다고 생각해보자. 그래도 “과학적으로 실험해본 결과 아직은 안전하다.”는 주류의사들의 선전을 믿을 수 있을까?

4장. 불을 막아라.

우리는 사랑스런 자녀를 따뜻하게 감싸주기 위해 부부가 함께 지하 마트에서 사온, 귀여운 강아지가 그려져 있는 내복을 입고 소록소록 잠들어 있는 자녀를 보면서 행복으로 가득찼던 추억을 되살리곤 한다. 그러면서 건강하게 자라준 자녀를 보면서 또 한 번 행복해 한다. 이런 풍경은 아마도 모두에게 공통적일게다. 자녀는 생물학적인 DNA를 떠나서 오랜 시간을 함께 어울리며 보호해주고, 지원해주는 동안 가장 깊은 정으로 엮어진 사이이기 때문이다. 그런데 20여 년 전에 자녀에게 사준 앙증맞은 내의에 치명적인 발암물질인 브롬화합물(Br)이 다량 함유되어 있었다는 사실을 알게 되면 얼마나 경악할까?

브롬은 소금물을 화학처리해서 추출하는 물질로 주로 불이 붙지 않도록 하는 방염제로 사용된다. 이때 바닷물을 전기분해해 브롬을 생산하는 과정에서 부산물로 만들어지는 합성물이 나트륨이다. 화학업계는 주류의사들의 거짓 연구를 근거로 ‘나트륨이 곧 소금’이라는 교리를 만들어 냈고, 결국 이 부산물은 독성물질이어서 많은 비용과 엄격한 절차를 거쳐 폐기해야 하는 물질이지만 이제는 고가로 식품첨가제인 방부제와 의약품의 원료로 팔 수 있게 됐다. 화학업계와 주류의사들의 거짓 연구로 강독성 발암물질인 불소를 의약품으로 왜곡시킨 과정과 같이 화학업계와 주류의사들의 거짓 연구로 인해 50년간 나트륨을 소금으로 잘못 알고 섭취해온 인류는 지금도 고혈압, 당뇨병, 신부전증, 심장질환, 다발성경화증, 각종 암으로 고통을 겪으며 주류의사들에게 재산과 생명을 빼앗기고 있다.

1920년대부터 내연기관이 자동차의 동력원으로 이용되면서 자동차는 집과 같이 필수품으로 등장했다. 자동차의 대중화가 시작된 것이다. 그러나 자동차의 노킹현상을 방지하기 위해 휘발유에 첨가했던 납(테트라에틸납, 유연휘발유)이 대기를 오염시켜 우리의 신경과 조직을 파괴해 지적능력 저하시키고 신체를 마비시키며 간이나 폐를 파괴하는 등 인류를 재앙으로 몰고 가는 주요 원인임이 밝혀지면서 1980년대에 사용이 중단된다. 이때 에틸납을 대신해 휘발유에 첨가됐던 물질이 브롬이다. 그러나 브롬 역시 인간의 DNA를 변형시켜 기형아출산과 폐암, 뇌졸중 등 각종 질병을 야기한다는 사실이 밝혀지면서 자동차에 첨가하는 것이 금지된다. 이에 브롬은 살충제로 사용되기도 했지만 농부들에게 치명적인 건강의 위험과 생태계파괴 등이 확인되면서 1983년에 농업용으로 사용하는 것도 금지된다. 이런 우여곡절을 겪은 브롬은 마침내 불에 잘 타지 않는 방염의 효과가 있다는 사실이 알려지면서 방염제로의 활로를 새로 개척했다. 이전에 방염제로 사용됐던 PCB가 환경파괴, 폐암, 간암, 기형아출산, 심장마비 등의 질병을 일으킨다는 사실이 확인되면서 사용이 금지되자 대체품으로 그 자리를 꿰차고 들어간 것이다. 현재 나무, 플라스틱, 합판 등 불에 타는 자재로 만들어진 건축자재는 모두 브롬 방염제로 처리되어 있고, 침대나 쇼파, 가구, 일상용품 등은 물론 대부분의 의류와 어린이용 장난감도 브롬 방염제로 처리하고 있다. 한때 생명체의 신경, 조직 등을 파괴해 추방됐던 물질이 다시 실내와 피부로 접근하게 된 것이다.

어린이의 내복으로 들어온 브롬은 어린이의 DNA를 변형시키며 우리의 사랑스런 아이들에게 천식, 아토피, 비염 등 알레르기 증상에서부터 소아암, 백혈병, 뇌암 등 각종 질병을

유발시켰고, 성인이 되어서도 심장질병, 신부전증 등 만성질병으로 고통을 겪게 했다. 브롬을 생산하는 그레이트 레이크 등 화학기업들과 의료기업들은 주류의사를 내세워 “브롬이 DNA를 변형시킨다는 사실은 과학적으로 증명되지 않은 허구다. 오히려 브롬은 어린이를 불의 고통으로부터 해방시켜 주었다.”고 선전하여 어린이의 내의뿐만 아니라 겉옷과 장안감에도 브롬 처리를 하기 시작했다. 그러나 아무리 주류의사들을 내세워 강물의 흐름을 막으려고 발버둥 칠수록 과학적으로 브롬이 위험하다는 증거들은 쌓여갔다. 1977년 7월 3일자 뉴욕 타임스에는 그 때의 상황을 이렇게 알리고 있다. “어린이의 내의에 처리한 브롬은 의도는 좋았지만 결과는 참담했다. 브롬으로 처리하는 길이 멋진 말로 포장되어 있지만 결국 죽음과 고통으로 가는 길이라는 사실을 다시 한 번 확인시켜주었다.”[163] 미국과 우리나라에서는 규제완화라는 유령에 의해 아직도 브롬이 아무런 규제 없이 마구 사용되지만 유럽연합은 이미 2004년에 이를 금지시켰다.

자본주의의 탐욕에 의해 어린이의 내의로 들어온 치명적인 발암물질 브롬에 의해 수많은 어린이들이 희생되자 미국의 양심적인 비주류의사들과 시민단체의 헌신적인 노력으로 결국 1970년대부터 브롬 처리된 의류는 회수되고, 더 이상 어린이의 내의를 브롬으로 방염 처리하는 것이 금지되었다. 그러나... 판매가 금지되어 회수된 브롬 처리 의류들은 시민단체의 눈을 피해 야간에 조용히 항구를 빠져나가며 개발도상국으로 퍼져나갔다. 아마도 그 중 일부는 우리나라에도 수입되었을 것으로 추측된다. 의류시장을 잃은 화학업계는 새로운 시장을 확보하면서 건축자재, 등산복, TV, 가구, 자동차용품, 산업기계 등 플라스틱이나 목재로 만들어지는 모든 부품에는 브롬으로 방염처리하게 되면서 우리의 일상에 더욱 깊숙이 들어오게 되었다.[164]

2005년부터는 산불을 예방한다는 미명 아래 캐나다를 시작으로 담배도 브롬화합물로 방염 처리하고 있다. 요즘 담배가 몇 초간 빨지 않으면 저절로 꺼지는 이유가 이 때문이다. 사실 대부분의 나라에서 화재, 특히 산불의 원인이 담뱃불이라는 인과관계가 밝혀진 사례는 거의 없다. 산불의 원인을 알아낼 수 없을 때 수사를 종료할 때 ‘원인불상’이라고 기록하는 수사 당국의 보고서를 언론이 보도하면서 “산불의 원인은 담뱃불로 추측된다.”는 말을 덧붙이는 관행이 사실관계로 굳어진 경우다. 과학적 근거 없이 질병의 원인을 담배로 돌리듯이, 산불의 원인도 담뱃불로 돌리려는 의도는 담배를 금기시하는 미국식 청교도 이데올로기에 세뇌된 까닭이다.

방염제인 브롬이 DNA를 변형시켜 각종 암을 유발할 수 있다는 사실이 알려지면서 소비자들이 브롬 처리된 의류를 기피하게 되자 화합업계는 그에 대한 대체물로 폴리에스터(PET)를 개발했다. 사실 화학업계는 ‘인화성이 약한 천연의 섬유’라고 선전하지만 폴리에스터는 석유를 중금속인 니켈을 이용해 화학 처리해 만들어내는 합성섬유다. 합성 섬유이기 때문에 폴리에스터는 PCB나 DDT, 또는 브롬과 같이 인간에게 치명적인 질병을 유발시킬 수 있고 특히 피부가 약한 어린이나 여성에게 알레르기를 일으키거나 민감성피부로 변형시킬 수 있다.[165] 그럼에도 불구하고 폴리에스터가 썩지 않으며, 불에 잘 타지 않고, 가공이 쉽다는 이유로 방음재, 단열재, 방수복 등으로 폭 넓게 쓰이고 있고, 심지어 혈액 필터, 관상동맥우회술에 사용하는 인공혈관, 신부전증 환자들이 투석하는데 사용하는 혈액투석 필터, 수술 후에 수술부위를 꿰매는 봉합실, 수술용 칼, 혈관에 삽입하는 카테터 등 의료용품에도 광범위하게 쓰이고 있다. 사실 폴리에스터가 썩지 않는 이유는 합성화학물질이기 때문이다.

폴리염화비페닐(PCB)은 농업에서는 DDT만큼이나, 현대의학에서는 DES만큼이나 인류를 거대한 재앙으로 몰고 갔던 합성화학물질이다. 주류의사들의 축배 속에 스위스의 파울 뮐러에 의해 살충제 DDT가 탄생하던 1938년, 영국의 찰스 도드는 합성 에스트로겐인 DES를 개발했다. 역시 주류의사들의 축배 속에... 그 후 뮐러는 DDT에 대한 특허를 따냈고, 1948년에는 노벨화학상을 수상하며 거대한 부와 명예를 거머쥔다. 그러나 채 10년도 되지 않아 전 세계 구석구석에 뿌려진 DDT는 활달하고 명랑하게 살아 움직이던 지구를 침묵으로 내몰았고, 인류는 폐암, 간암, 유방암 등 각종 암과 신부전증, 뇌졸중 등으로 신음하기 시작했다.

결국 1972년에(우리나라는 1979년에) 미국에서 '죽음의 하얀 가루'인 DDT는 금지됐다. 그 후 DDT와 같은 계열인 엘드린도 금지됐다. 1949년 FDA국장이던 폴 던바가 "DDT나 다른 합성화학물질에 서서히 노출된 사람이 전장에서 짧은 시간에 독가스에 많이 노출된 사람보다 더욱 위험하다."고 경고한 지 20년이 지나서, 레이첼 카슨이 온 몸으로 경고한지 10년이 지나서다. 그 20년 동안 화학기업으로부터 더러운 돈을 받고 주머니가 두둑해진 주류의사들은 양심적인 비주류학자들의 자발적인 연구들을 '쓰레기과학'으로 매도하며 인류의 건강과 행복을 그늘로 밀어 넣었다. 지금도 친산업 거대 연구단체인 미국건강과학위원회(ACSH)⑱를 중심으로 주류의사들은 "DDT, DES, 석면, 다이옥신, PCB, 수은, 브롬 등 합성화학물질은 인체에 아무런 영향을 미치지 않으며, 인간의 건강을 해치는 유일한 원인은 담배다."고 거짓 연구를 발표한다.[166)]

반면 도드는 DES에 대해 특허를 신청하지 않았고, 노벨상도 수상하지 않았지만 영국 여왕으로부터 기사 작위를 수여받으면서 역시 화려하게 명예와 부를 거머쥔다. 그러나 DES도 10여년이 지나면서 인류를 파멸로 몰아가기 시작했다. 수많은 임신부들이 사산을 하고, 태어난 자녀들은 심장이상, 자궁이상, 신장이상 뿐만 아니라 유방암, 자궁암, 폐암 등 각종 질병에 시달리기 시작했다. 결국 DES도 1981년에 사용이 금지되면서 역사 속으로 사라진다.

그러나 문제는 DDT와 DES가 지구에서 완전히 사라진 것이 아니다. 베트남전에 대량으로 살포한 에이전트 오렌지(고엽제)에는 다량의 DDT가 포함돼 있었고, 베트남 전역을 DDT로 덮은 후유증은 전쟁이 끝난 지 40년이 지난 현재까지도 사산, 기형아출산, 각종 암 등으로 베트남 시민들을 고통스럽게 하고 있다. 베트남전에 참전했던 우리나라 장병들도 고엽제 후유증으로 지금도 고통 속에 눈물을 흘리고 있다. 그리고 지금도 개발도상국에서는 이를 계속 생산, 사용하고 있으며 미국에서도 계속 생산해 개발도상국으로 연간 6만 톤 이상을 수출하고 있다. 게다가 사용이 금지된 미국이나 우리나라에서도 그 잔류물로 인해 우리의 혈액에서는 DDT가 계속 발견되고 있다. 또한 DES도 사용이 금지됐지만 조금 함량을 바꾼 채 나병치료제, 항암제, 사후피임약⑲ 등으로 계속해서 판매되고 있다.[167)]

---

⑱ DDT, PCB, 아스파탐 등이 금지되고, 약과 식품첨가제의 부작용이 세상에 알려지기 시작하자 화학업계, 식품업계, 제약업계, 석유업계, 자동차업계, 군수업계 등 66개 기업이 막대한 자금을 동원해 1978년에 350여명의 근본주의 청교도 계열의 주류의사들을 끌어들여 미국건강과학위원회(ACSH, American Council on Science and Health)를 설립한다. 이 후 단체는 청교도의 금기 사항인 술, 담배, 섹스를 금기시하며 "모든 질병의 원인은 합성화학물질이 아니고 술과 담배가 원인이다."라는 담배공포를 확대해간다. 이후 1980년대에 조작된 상상의 질병 에이즈공포도 이 단체에서 만들어 낸다. 현재도 가동 중인 ACSH의 목표는 대중들의 관심을 합성화학물질의 위험으로부터 술과 담배, 섹스로 돌리는 것이다. 이에 관한 자세한 내용은 필자의 저서 "의사들은 왜 인류를 속이는가"에서 자세히 다루고 있다.

⑲ 합성 에스트로겐으로 만들어지는 피임약은 DES의 함량을 낮춰 만든 약으로 콘돔, 질세척제, 생리대 등과

수많은 희생자들이 발생한 후에 시민단체 등의 헌신적인 노력으로 치명적인 한 가지 합성화학물질이 금지되기까지는 보통 수십 년이 흐른다. 문제는 그 사이에 수만 가지의 새로운 합성화학물질이 지구상에 등장한다는 것이다. 따라서 치명적인 부작용이 밝혀진 특정의 합성화학물질을 거부하려는 노력보다는 합성화학물질에 대한 전반적인 거부감을 갖고 이러한 물질이 함유된 의약품, 가공식품, 식품용기, 화장품, 향수 등을 일상에서 멀리하려는 노력이 더 현명하다. 모든 합성화학물질은 생명에 치명적이다. 주류의사들이 안전하다고 주장하는 것은 다만 아직까지 독성이 확인되지 않았을 뿐이다.

이제 다시 원래 이야기로 돌아가자. PCB는 몬산토⑳에서 1929년부터 독점 생산했던 합성화학물질이다. "기적의 화학제품으로 인체에 아무런 위해를 주지 않는다."며 주류의사들의 환호 속에 태어난 PCB는 미끄러우면서 전기가 통하지 않는다는 특성으로 윤활제, 냉각수, 절연체, 플라스틱, 화장품, 잉크, 종이, 세제 등 생활용품과 기계장치 등에 전반적으로 사용되면서 몬산토의 거대한 수입원으로 자리 잡았다. 그러나 PCB가 전 세계 공장과 사무실, 가정 속에 깊이 파고들던 1960년대부터 이 물질을 취급하는 근로자들에게 계속해서 간암, 폐암 등 각종 질병이 보고되기 시작했고, 얼마 후부터는 PCB를 직접 다루지 않는 일반 근로자나 농민들의 혈액 속에서도 다량 검출되기 시작했다. 그러나 PCB가 질병을 일으킬 수 있다는 의문이 제기될 때마다 몬산토는 주류의사들의 거짓 연구①를 근거로 대중의 분노를 피해갔다. 그러나 거짓으로 진실을 끝까지 덮을 수는 없는 법! 마침내 미국에서는 애니스턴 사건②, 러브캐널 사건③, 일본에서는 우쇼 식용유 사건④, 대만에서는 유쳉 식용유 사

함께 유방암과 자궁암의 주요 원인으로 밝혀지고 있다. 특히 사후피임약은 피임약 10개월분의 함량으로 피임에 실패할 경우 기형아출산의 위험이 크며, 이후 불임의 위험도 큰 것으로 알려져 있어 반드시 복용이 필요하다고 판단될 때 한해 평생 1번만 복용해야 할 약이다. 규제완화란 유령에 휩싸여 있는 미국에서는 슈퍼에서도 17세 이상이면 누구든지 살 수 있는 약으로 'Morning After Pill'(밤에 섹스하고 아침에 가볍게 먹는 약이란 의미)란 별명을 가지고 있을 정도로 일반화된 약이지만 기형아출산의 주요 원인으로 지목되면서 양심적인 학자들이 계속해서 규제를 요구하고 있다.

⑳ 몬산토는 세계 최대의 화학기업으로 사카린, 고엽제, 아스파탐, DDT, PCB, 성장호르몬, 제초제인 라운드업, 아스피린, 합성비료 등을 독점 생산하고, 유전자조작 작물과 동물의 특허권에 대해 95퍼센트 이상을 소유하고 있다.

① 몬산토의 비밀직원이었던 옥스퍼드 대학의 리처드 돌을 포함해 수많은 주류의사들은 몬산토로부터 더러운 돈을 받고 PCB, 사카린, 다이옥신, 아스파탐, DDT, 성장호르몬 등이 암을 유발하지 않는다는 거짓 연구를 수행하고, 근로자들이 화학업체를 상대로 제기한 피해보상 청구소송에 증인으로 출석해 합성화학물질이 암 등 질병을 유발하지 않으며 모든 질병은 술과 담배로 인해 유발된다는 거짓 증언을 한다. 이 전문가 증언이 법원에 받아들여져 그의 사망으로 거짓이 드러난 2005년까지는 대부분의 소송에서 근로자들이 패소한다. 이에 관해서는 저자의 책 "그들은 어떻게 권력이 되었는가"와 "의사들은 왜 인류를 속이는가"에서 자세하게 다루고 있다.

② 1980년 초 앨라배마 주의 애니스턴에서는 오래 전부터 20~40세의 젊은이들을 포함해 한 해에 100여 명씩 암으로 사망하는 사고가 있었다. 조사 결과 1929년부터 1971년까지 이 지역에 있던 록펠러재단 소유인 몬산토가 맹독성 화학물질인 PCB를 생산하고 4,500만 킬로그램에 상당하는 폐기물을 아무런 예방 조치 없이 그 지역 땅에 묻었던 사실이 확인됐다. 마침내 주민 3,000여명은 몬산토를 상대로 손해배상소송을 제기했다. 소송과정에서 주민들의 혈액 내에는 PCB가 고농도로 함유돼 있음과 면역체계가 크게 손상되어 있음을 발견했고 둘 사이에 상관관계가 있음을 과학적으로 확인했다. 그러나 몬산토 측 증인인 주류의사들은 "PCB는 이 지역 주민들의 암 발생과는 아무런 관계가 없다."며 거짓 증언을 했다. 주류의사들의 거짓 증언으로 인해 주민들이 제기했던 소송은 1심과 2심에서 모두 패소한다. 그러나 결국 몬산토가 소송과정에서 사실은폐, 연구조작, 불법행위, 허위증언 등을 했다는 사실이 밝혀지면서, 2002년 재판부의 강제 조정 명령에 따라 5,000만 달러의 배상금을 지급하기로 합의한다. 그러나 모든 소송에서 거짓 증언을 했던 주류의사들이 처벌받은 사례는 단 한 번도 없다.

③ 1892년 미국의 사업가 윌리엄 T.러브는 나이아가라 폭포와 연결되는 운하를 건설해 선박을 운항하고 발전소를 세우는 계획을 추진했다. 그러나 사업부진으로 도산하고 1마일 길이의 웅덩이만 남긴 채 운하 사업은 1910년에 중단된다. 그 후 운하를 몬산토 산하의 후커케미컬회사가 인수하여 1942년부터 1950년까지 PCB,

건⑤을 비롯해 전 세계에서 수많은 희생자들이 나타나면서 PCB의 실체와 주류의사들의 거짓 연구가 하나 씩 드러나기 시작했다. 마침내 미국에서는 1977년에, 유럽에서는 1980년대에 PCB는 사용이 금지된다. 그러나 사용이 금지된 후 30년이 지난 2012년 현재에도 각종 동식물뿐만 아니라 혈액과 모유에서도 PCB는 계속해서 발견되고 있다. 혈액에 PCB농도가 높은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 간암에 걸릴 위험이 15배나 높은 것으로 밝혀졌다.[168]

6장. 아말감을 치워라 - 수은.

수은은 지구상에 존재하는 자연 물질 중에서 방사능 다음으로 위험한 물질이다. 테네시 대학의 독성연구소는 지구상에 가장 치명적으로 인체에 해를 미치는 합성 방사능인 플루토늄의 독성을 1,900으로 잡았을 때 합성 수은의 독성을 1,600으로 평가한다. 다시 말해 비방사능 물질 중 합성 수은은 독성이 가장 강한 물질이다. 1그램의 합성 수은은 8만 제곱미터(약 25,000평)의 호수 안에 있는 물고기를 모두 죽이거나 DNA를 변형시킬 수 있다.[169] 그런데 수은 같이 돌, 물, 식물을 포함해 인체 내에도 자연적으로 존재하는 물질이 생명체를 위협할 수 있는 까닭은 양과 질의 차이 때문이다. 천연의 수은은 자연에 극미량으로 존재해 생명체에 해를 끼치지 않고 오히려 생명체에게 반드시 필요한 물질이지만 이를 화학적으로 재결합시켜 대량으로 만든 디메틸수은⑥은 자연에 존재하는 물질이어서 생명체에 치명적인 독으로 작용한다.

합성 수은에 중독되면 중추신경 장애, 심장질환, 신장 이상, 간 손상, 각종 암 등을 불러오며 특히 뇌의 신경조직인 뉴런을 가장 빠르게 파괴해 파킨슨병, 클론씨병, 다발성경화증, 주의력결핍증, 자폐증을 유발하거고 나아가 죽음으로 이어질 수 있다. 합성 수은의 독성은 너무 강해 모든 살아있는 세포를 파괴할 뿐 아니라 금속과 유리도 녹일 정도다. 이런 성질을 이용해 고대부터 수은은 합금을 만들거나, 잉크로 책을 쓰거나(수은이 들어 있는 잉크로 쓰면 책에 미생물이 접근하지 못해 오래 보존할 수 있다), 사악한 귀신을 좇아내는 부적으로, 또는 질병을 치료하는 약⑦으로도 쓰였다. 그리고 수은은 상온에서도 액체로 존재하면서

불소 등을 포함해 2만여 톤의 유독성 화학물질을 운하에 매립한 뒤 1953년에 나이아가라 시교육위원회에 기증하였다. 그 뒤 시는 이 지역을 개발하기 위해 새로운 마을과 학교를 세웠다.
그러나 새로 생긴 마을의 주민들에게서 피부병을 비롯해 유산, 기형아출산, 신장질환, 심장질환, 간암, 폐암 등 각종 질병이 나타나기 시작했다. 결국 이 지역을 환경재난지역으로 선포하고 거주하던 주민들을 이주시킨 후 유해물질의 증발이나 침출을 방지하기 위해 이 일대를 5센티미터의 플라스틱 커버를 씌운 위에 0.5미터의 흙을 쌓고 잔디를 심었다. 현재도 이 지역은 폐쇄된 채 사람과 동물의 접근을 막기 위하여 울타리도 쳐 접근을 금지하고 있다.

④ 1968년 식용유를 가공, 생산하는 일본의 카네미 공장에서서 열교환기의 윤활제로 사용하는 PCB가 새어 나와 식용유에 흘러들어갔다. 이 식용유를 먹었던 14,000명이 PCB와 다이옥신에 중독됐고, 그중 많은 사람은 사산하기도 하고, 피부가 검게 변하기도 하고, 갑상선기능저하증, 생식력저하 등 각종 심각한 질병에 시달리다가 300여 명이 몇 년 후에 사망했다. 40년이 지난 2006년에 후손을 상대로 조사한 결과에 의하면 손자의 탯줄에서도 고농도의 다이옥신이 검출됐다고 한다. 이 때 식용유에 섞인 PCB의 양은 극미량이었다.

⑤ 1979년 대만에서 수천 명의 주부들이 PCB에 오염된 식용유를 섭취했고, 이후 여성들로부터 태어난 아이들을 대상으로 1985년부터 1992년 사이에 실시한 조사에 따르면, 아이들이 정신적 및 육체적 문제로 고통을 받고 있음을 확인했다. 사춘기에 접어든 남자 아이들은 음경이 유난히 작았고 여자 아이들은 일찍 생리를 시작했고, 어떤 아이는 지능지수와 면역력이 현저히 낮았고, 이후에 간암에 걸리는 비율이 극히 높게 나타났다.

⑥ 백신, 아말감, 임플란트에 함유되어 있는 수은의 위험성에 대해서는 필자의 저서 "병원에 가지 말아야 할 81가지 이유"에서 자세하게 다루고 있다.

⑦ 수은이 강독성으로 모든 미생물을 죽인다는 사실을 알게 된 주류의사들은 매독, 폐렴, 암 등을 치료하는 약으로 사용하기도 했지만 치료효과는 전혀 없고 환자만 이른 시기에 죽음으로 몰고 간다는 사실이 알려지면서 1960년대부터는 전면 금지됐다. 수은이 체내로 들어가 인간 세포는 그대로 놔두고 미생물이나 암 세포만 골라서 파괴할 것이라는 현대의학의 무지를 보여주는 사례다.

쉽게 기체로 기화되며 냄새가 없고, 전기가 흐른다는 특성 때문에 일상에서 온도계, 건전지, 자동차단기, 형광등, 의약품, 살충제, 접착제, 페인트, 합성가죽, 에어컨 필터 등 다양하게 쓰이고 있다. 그리고 수은은 립스틱이나 메니큐어 등 화장품의 원료로도 쓰이고, 콘택트렌즈 보존액에도 첨가된다.[170)]

특히 치과의사들은 메탄스균 등 입안에 존재하는 상재균들이 이빨을 썩게 한다는 잘못된 의학 지식으로 강독성인 합성 수은이 다량 포함된 아말감⑧이나 레진, 임플란트 등을 오랜 기간 동안 치아치료제로 사용해 오고 있다. 그러나 수은이 함유된 아말감 등으로 치료받은 많은 사람들은 알레르기, 사산, 불임, 자폐증, 다발성경화증, 각종 암 등에 희생되면서 스웨덴은 1997년에, 오스트리아는 2000년, 미국 캘리포니아 주는 2002년, 노르웨이와 스웨덴, 덴마크(세 나라는 아말감뿐만 아니라 수은이 포함된 모든 제품의 사용이 전면 금지했다)는 2008년에 아말감의 사용을 완전히 금지시켰지만 미국(미국은 수은 온도계만을 금지했다)의 나머지 주와 영국, 캐나다, 우리나라 등은 여전히 아무런 규제를 하지 않고 있어서 무지와 탐욕에 젖은 치과의사들에 의해 아직도 수많은 희생자들이 양산되고 있다. 다만 미국 성향의 영국은 임산부에 대해서만 사용을 자제할 것을 권고하고 있을 뿐이지만 독일에서는 아말감 충전을 어금니에 한해서만 허용하며 특히 임산부에 대해서는 사용을 금지하고 있다.[171)]

주류치과의사들이 수은과 같은 물질을 안전하다고 주장하는 이유는 아말감이나 임플란트에 첨가된 정도의 양으로는 당장 사망하거나 당장 암, 심장마비, 뇌졸중, 관절염 등이 일어나지 않기 때문이다. 다시 말해 ‘지금 당장은 안전하다.’는 것이다. 그러나 아직은 질병이 나타나지 않았지만 계속해서 면역체계를 무너뜨리고 또한 몸속에서 다른 합성화학물질들과 상승작용을 일으켜 질병을 유발시키고 있는 중일지도 모른다. 만성질병은 하루 이틀 만에 발병하는 것이 아니라 십여 년이 지나면서 면역체계가 무너질 때 나타난다. 십여 년에 걸쳐 면역체계가 서서히 무너지다가, 질병이 나타났을 때는 이미 면역체계가 완전히 무너져서 치료가 불가능할 수도 있다. 그렇기 때문에 일그러진 자본주의 논리에 젖어 인류를 희생시키며 무지를 감추고 탐욕을 불태우는 주류의사들을 믿어서는 안 되고 극히 위험한 수은 등을 피하고 자연에 가까운, 가공되지 않은 음식을 통해 자기 건강은 스스로 지켜야 한다. 발암물질인 불소와 합성 살균제인 트리클로산, 세제의 원료인 라우릴황상나트륨이 함유된 치약과 스케일링을 피하고 천연치약이나 천연소금으로 치아를 세척하면 충치는 쉽게 사라진다. 그리고 치아를 제거하지 않는 한 면역체계가 회복되면 부식됐던 치아도 다시 회생된다.

7장. 소아마비는 백신의 부작용이다.

우리가 예방차원에서 흔하게 접종받는 백신에는 바이러스를 죽이거나 약하게 하기 위해 독성이 강한 수은을 주성분으로 하는 티메로살과 백신의 보존기간을 늘리기 위해 포름알데히드를 주성분으로 하는 포르말린, 그리고 항체 생성을 강화시켜주는 기능을 하는 황산알루미늄 등이 보조제로 첨가된다. 그 외에도 색을 유지하기 위한 페놀, 동결방지를 위한 에틸렌글리콜, 다른 세균을 죽이기 위한 염화벤제토늄, 보존제 기능을 하는 메틸파라벤 등도 첨가된다. 이러한 첨가제들은 대부분 석유에서 추출한 성분으로 만드는 합성화학물질 또는 중

⑧ 아말감(amalgam)은 수은을 다른 금속과 합금한 것으로 수은이 모든 금속을 녹이는 성질에 의해 액체 상태였다가 일정 시간이 지나면 고체로 된다. 썩은 이를 메울 때 사용하는 치아용 충전제인 아말감은 수은 52퍼센트, 은 23퍼센트, 주석 12퍼센트, 구리 13퍼센트로 이루어져 있으며 금보다 값이 싸고, 수은 독성이 입안 세균을 죽인다는 사실(이로 인해 인체의 모든 세포도 죽이고, DNA도 변형시킨다)과, 수은이 모든 금속을 녹이기 때문에 다루기가 편하며, 특히 다른 제품보다 수익이 크다는 이유로 주류치과의사들에 의해 150년 이상 사용돼 왔다. 임플란트에는 수은뿐만 아니라 수은과 비슷한 독성을 띠고 있는 베릴륨을 다량 함유돼 있다.

금속이다. 특히 포르말린과 페놀은 1급 발암물질이고 수은은 지구상에 존재하는 중금속 중 가장 치명적인 물질이다.

아직 면역체계가 채 완성되지 않은 신생아가 접종받는 면역백신에는 일일허용치의 125배에 해당하는 수은이 들어있고, 이 후 3차례 추가로 접종하는 간염백신에는 40배가 넘는 수은이 들어있다. 결국 생후 2개월부터 18개월까지 간염백신 4차례와 DPT(디프테리아, 백일해, 파상풍 혼합백신)를 접종하게 되면 허용치의 1,400배에 달하는 수은이 아기 몸에 투여된다. 게다가 서로 다른 종류의 중금속과 화학물질이 혼합될 때 상승작용을 일으켜 그 위험은 더욱 커진다. 이 같은 혼합 백신에 대한 안전성 검사는 지금까지 단 한 번도 시행된 적이 없다. 현대에 와서 급증하고 있는 자폐증은 백신에 함유되어 있는 수은의 부작용으로 밝혀지고 있다. 주류의사들은 자폐증의 원인을 유전자결함 등의 선천적 원인으로 돌리거나 가정환경, 양육방법 또는 심리적 요인에 결함이 있는 것으로 돌리려고 하지만 이것은 백신과 가공식품을 통해 들어오는 수은 등의 중금속으로부터 관심을 다른 곳으로 돌리려는 거짓이다. 때문에 현대의학의 약을 중단하고 천연의 음식을 섭취하며 체내의 중금속 및 합성화학물질을 배출하는 노력을 기울이면 생명체에는 자생력이 있기 때문에 자폐증도 회복될 수 있다.[172]

그럼에도 불구하고 제약회사와 화학회사, 식품회사가 운영비의 대부분을 지원하는 미국 질병통제센터(CDC)나 미국소아과협회, 우리나라 소아과협회 등에서는 생후 2년 내에 집중적으로 20여 가지 백신을 접종시켜 디프테리아, 수두 등의 질병으로부터 아기를 보호하라고 권장한다. 반면 양심적인 비주류의사들은 아기는 엄마로부터 물려받은 면역력이 있고, 또한 새로운 질병에 대해 자연적인 면역력을 길러야 하기 때문에 백신 접종을 하지 말거나 또는 부득이 백신을 접종하는 경우에도 종류를 줄이고 기간을 늘려 수은 등 각종 중금속과 합성화학물질이 다량 함유된 백신의 위험으로부터 아기를 보호할 것을 주장하고 있다.[173]

사랑스런 우리 아기들이 신생아 때 자다가 아무런 이유 없이 죽어가는 유아돌연사에 관한 연구에 의하면 미국에서 생후 1년 이내에 접종하는 백신이 늘어나면서 1997년 이전에는 유아사망률이 세계 34위에서 천연두 백신접종을 강제로 실시한 1997년 이후에는 22위로 급등했다. 미국에서는 매년 53,000여 명의 신생아가 출생 후 원인을 모른 채 죽어가고, 우리나라에서도 매년 8,000명 이상이 아무런 이유 없이 자다가 죽어간다. 이런 경우 사망원인을 찾아내지 못하는 경우에는 모두 유아돌연사(SIDS)라는 결론을 내리고 그 원인을 대부분 부모의 흡연 또는 침대에 엎드려 잠을 자다가 질식사한 것으로 결론을 내린다. 그러나 주류의사들이 숨기는 중요한 사실은 유아돌연사의 90퍼센트는 백신접종이 집중되는 시기인 생후 6개월 이전의 영아에게 발생하며 게다가 미국에 백신이 도입되던 1950년대 이전에는 유아돌연사가 존재하지 않았다는 사실이다. 백신 도입 초기인 1953년에는 1,000명당 2.5명의 유아돌연사가 발생한 반면 백신접종이 유행하던 1992년에는 1,000명당 17.9명으로 7배나 증가했다. 일본은 유아 백신 접종 연령을 출생 후 2개월에서, 출생 후 6개월부터 2년 사이로 상향조정함으로 유아돌연사 비율을 크게 떨어뜨렸다.[174]

소아마비 백신 중 사백신 개발자인 조너스 솔크는 1977년 9월, 의회에서 이렇게 증언했다. “1970년대 초 미국에서 발생한 소아마비의 대부분은 폴리오 바이러스 때문이 아니라 백신의 부작용 때문이다.” 또한 생백신 개발자인 앨버트 사빈 역시 1985년 12월에 다음과 같은 내용을 발표했다. “공식적인 통계를 보면 미국에서 실시한 대량예방접종은 질병감소나 면역증강에 전혀 도움을 주지 못했다. 예방접종 계획은 완벽하게 실패했다.” 결국 백신을

개발했던 제너, 파스퇴르, 솔크, 사빈 등은 결국에는 모두 자신들의 업적을 솔직하게 부인했다. 그러나 그때는 이미 그들이 지하에 황금탑을 충분히 쌓은 후였다.175)

수은의 위험성이 계속해서 양심적인 비주류의사들에 의해 알려지고 대중이 이에 경각심을 갖게 되자 제약업계와 화학업계는 주류의사들의 거짓 연구를 내세워 우리의 체내로 흡수되는 수은의 대부분은 참치 섭취가 원인이라고 한다. 그러나 이는 그들의 탐욕을 불태우기 위해 약과 아말감, 임플란트, 화장품, 향수, 건축자재 등의 주요 원인을 은폐하기 위해 대중의 관심을 다른 곳으로 돌리려는 '관심돌리기 전략'에 불과하다. 이는 마치 모든 만성질병의 원인인 약과 합성화학물질의 위험성을 숨기기 위해 그 원인을 술과 담배로 돌리려는 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들의 거짓 연구나, 또는 심장질병의 진짜 원인을 숨기고 탐욕을 불태우기 위해 그 원인을 콜레스테롤로 돌리며 마가린을 선전했던 거짓 연구들과 동일한 방법이다.

제6부. 검증되지 않은 세균공포증.

진실을 알면 자유로워집니다. 진실 속엔 평화와 행복이 깃들어 있으니까요. - 필자.

1장. 박테리아는 오랜 친구다.

우리의 입, 코, 창자, 질, 피부 등에는 1만 종, 거의 2킬로그램에 해당하는 박테리아나 바이러스를 지니고 일생을 살아간다. 개수로 환산하면 100조개나 되는데 우리 몸 세포수의 10배, 몸무게의 2퍼센트, 무게로 2킬로그램에 해당하며 그 중 대부분은 장내에 서식하고 나머지는 피부, 머리카락 등에 서식한다. 각 개인의 면역체계가 다르고 따라서 질병의 발생이 다른 까닭은 각자의 체내에 존재하는 박테리아가 다르기 때문이다. 특히 중요한 사실은 이렇게 많은 박테리아는 우리의 면역체계에 반드시 필요하다는 것이다. 따라서 박테리아는 현대의학이 주장대로 '박멸해야 할 적'이 아니라 함께 공존해야 할 '우리의 친구'다. 박테리아뿐만 아니라 바이러스나 기생충도 우리 몸 안에 가득 들어 있어 숙주인 인간과 함께 오랜 기간 동안 공존해 왔다. 사실 박테리아나 기생충은 인간이 없어도 생존에 아무런 영향을 받지 않지만, 다시 말해 인간의 몸 밖으로 나온다 해도 살아갈 수 있지만, 인간은 박테리아나 기생충이 없으면 단 한 순간도 생명을 이어갈 수 없다.176)

일반적으로 장에 있는 박테리아는 장의 점막에 자리하고 있어 외부로부터 들어오는 악성균이 세포 안으로 침입하지 못하게 보호해준다. 이러한 박테리아는 기생충과 함께 우리가 체내에서 소화시키지 못하는 섬유소를 분해해 각종 효소와 항산화제를 만들어낸다. 그리고 면역체계의 신호물질인 인터페론⑨과 사이토카인의 생성을 촉진시켜 우리 건강에 가장 중요한 면역체계를 형성해주고, 우리가 합성해내지 못하는 비타민K를 생산해준다. 비타민K는 혈소판에 영향을 주어 혈액을 응고시키는 기능을 한다. 그리고 박테리아나 위험한 유기물질

⑨ 인터페론이란 바이러스나 암세포가 세포 안으로 침입했을 때 면역세포에 의해 만들어지는 특수 단백질인 항체로 바이러스와 암세포를 저지하는 역할을 한다. 1980년 이 물질의 염색소를 복사해 노벨화학상을 수상한 월터 길버트가 설립한
바이오겐사가 유전자조작으로 대량 생산한 것이 페그인터페론이다. 페그인터페론과 레바비린이라는 약제를 복합처방하여 간염 바이러스를 치료한다고 하지만 페그인터페론은 자연에 존재하지 않는 일종의 합성화학물질로 심각한 우울증을 유발하고, 레바비린은 심각한 빈혈과 간암을 유발시키는 부작용이 나타난다. 또한 둘 다 임산부가 복용하면 기형아를 출산할 위험이 크다. 1982년, 프랑스에서 합성 인터페론으로 치료를 하던 환자 4명이 심각한 우울증으로 사망하면서 실체가 밝혀지기 시작했다.

이 온 몸으로 퍼지는 것을 막기 위해 수십 억 개의 면역세포가 소장에서 대기하도록 조치를 했다. 이곳에서 좋은 박테리아는 인간이 소화시키지 못하는 섬유소로부터 영양분을 공급받으며 항산화제를 분비해 암, 심장병, 고혈압 등 각종 질병을 예방해준다. 이것이 자연의 질서인 '공존의 원리'다. 그런데 병원에서 대장 내시경검사를 할 때 복용하는 위세척제는 위장에 널리 분포되어 있는 각종 박테리아를 깨끗하게 제거하는 살균제이자 설사제이므로 면역체계를 크게 악화시킨다.

사실 O157:H7 박테리아나 살모넬라균 또는 리스테리아균, 헬리코박터균 등은 우리 장에서, 뮤탄스균은 입안에서 아무런 해를 주지 않는 박테리아지만 항생제, 살균제 등의 합성화학물질에 의해 자연의 질서가 깨지면서 치명적인 독성을 분비하는 악성 균으로 변이된 것이다. O157:H7로 암호화된 이콜리 바이러스는 100만 개체가 인체에 침투해도 아무런 질병을 일으키지 않지만 독성으로 변이된 O157:H7은 단 10개체만 침투해도 치명적인 용혈성요독증을 일으켜 죽음이나 영구장애를 일으킬 수 있다. 생명체를 만드는 여성의 질이나 남성의 성기가 인체에서 가장 지저분한 곳(세균이 가장 많은 곳)인 배변기관에 배치되어 있는 까닭도 출생부터 박테리아와 기생충을 통해 면역력을 키우기 위한 진화과정의 산물이다.

이들 악성 박테리아는 처음에는 햄버거, 소시지 등 주로 쇠고기, 돼지고기 제품에서 발견되었지만 지금은 시금치 등 야채에서도 발견된다. 처음에는 항생제에 대한 내성을 보이던 이 변형 O157:H7이 이제는 살균제, 방부제를 거쳐 살충제에도 내성을 나타내기 시작했다. 이 끔직한 현상이 2006년 미국의 26개 주에서 이 박테리아에 감염된 캘리포니아 시금치가 원인이 되어 2명의 성인과 1명의 어린이가 용혈성요독증으로 사망하고 31명에게 신부전증을 일으키고 200여명이 치료를 받은 사건이다. 2012년 8월에는 일본에서도 O157:H7에 감염된 배추를 먹고 6명이 사망하고 100명이 치료를 받는 사건이 발생하기도 했다. 심지어 O157:H7 박테리아는 생수(먹는 샘물)에서도 발견된다. 1999년 3월 미국 연방정부가 103개 브랜드의 생수를 상대로 조사한 결과 3분의 1에서 발암물질인 비소와 함께 O157:H7 박테리아가 검출됐다. 미국과 캐나다, 일본, 우리나라 등에서 어린이에게 발생하는 신부전증으로 인한 투석의 대부분은 용혈성요독증이 원인이며, 용혈성요독증의 85퍼센트는 O157:H7 균 때문이다. 또한 미국에서 발병하는 용혈성요독증은 연간 7,500건으로 네덜란드의 연간 25건에 비해 300배에 달한다.[177)]

미국이 네덜란드보다 발병율이 높은 이유는 미국이 항생제와 살충제 등 합성화학물질의 남용 정도가 극히 심하기 때문이다. 특히 미국은 '약, 가공식품 등 합성화학물질에 중독된 나라'로 유명하다. 더욱 걱정되는 것은 우리나라도 시간이 흐를수록 약, 가공식품, 화장품, 사먹는 생수, 건축자재, 생활용품 등의 사용이 심해지면서 합성화학물질의 남용이 크게 늘고 있다는 점이다.

2장. 친구가 분노한다.

의학적으로 검증되지 않은 세균공포증을 교리로 삼고 있는 현대의학은 감기나 상처, 기생충 감염 등 작은 질병에 대해서도 항생제를 무차별 투여해 장내의 세균과 기생충을 모두 죽이기 때문에 오히려 면역력을 약화시키게 된다. 한때 주류의사들이 증폭시켰던 세균공포증의 파도에 휩쓸려 전 지구는 하얀 가루인 DDT로 뒤덮인 적도 있었지만 양심적인 비주류 의사들과 시민단체의 노력으로 DDT⑩가 금지되자 이제는 트리클로산이 지구를 덮고 있다.

⑩ DDT와 성질이 유사하고, 부작용도 유사하게 나타나는 아트라진에 대해 계속적으로 양심적인 학자들이 문제를 제기하자 2003년, 유럽연합과 미국 등 선진국에서 이를 논의한 결과 유럽연합에서는 2003년부터 사용을 금지했고, 2009년에 다시 사용 금지를 연장했다. 그러나 2003년에 동일한 연구 결과를 바탕으로 미국에서는

체내에서 생명체를 죽이는 살충 성분인 트리클로산 등의 합성화학물질이 인체에 아무런 부작용을 일으키지 않을 거라는 주류의사들의 주장은 단지 희망사항일 뿐이다. 항생제나 말라리아(학질) 치료제인 아테미시닌, 구충제인 프라지콴텔 등은 단지 박테리아나 말라리아, 기생충만을 죽이는 것이 아니라 면역력을 약화시키면서 우리의 세포까지도 파괴한다. 반면 항생제 등으로 사라졌던 박테리아나 기생충은 다른 옷을 갈아입어 독성으로 변형된 채 언제든지 우리 안으로 다시 침입해온다.

이때 우리는 면역력이 약해졌기 때문에 자생력이 아니라 살충제 성분인 항생제 등으로 공격하지만 다시 돌아온 박테리아 등은 이미 다른 옷으로 갈아입어 항생제 등이 아무런 작용을 하지 못한다. 이번에는 더 강한 항생제를 우리 몸 안에 투여해야 한다. 점점 강한 살충제가 체내에 들어오면 우리 몸은 어떻게 되겠는가? 각 기관을 약화시키고 다른 질병을 불러올 것은 당연한 이치다. 게다가 감기 등을 일으킨다는 바이러스는 세포벽이 없어 항생제로 퇴치하지 못하기 때문에 아무런 효과가 없고, 오히려 몸속에 있는 유용한 박테리아만 전멸시킨다. 항생제는 세포벽을 파괴해 미생물을 죽이는 작용을 하기 때문에 세포벽이 있는, 그러나 내성을 갖지 않은 박테리아는 제거할 수 있지만 세포벽이 없는 바이러스는 제거하지 못한다. 반면 후두염과 중이염, 기관지염을 일으키는 해로운 박테리아에 대해서는 항생제가 역시 아무런 작용을 하지 못하면서 내성만 키워준다. 사실 우리 몸에 침투하는 대부분의 악성 박테리아나 바이러스도 면역력이 강해지면 자연적으로 퇴치되는 것이 보통이다.[178] 박테리아나 바이러스는 우리와 수 십 억년을 공존하며 함께 진화해온 친구이기 때문에 숙주인 인간에게 해를 미치지 않는다.

우리나라 건강보험공단의 2008년 12월 조사에 의하면 감기를 포함한 급성 기도감염에 대해 의사들의 57.3퍼센트가 항생제를 처방하는 것으로 조사됐다. 그 결과 공단 측은 의사들에게 항생제 처방을 자제해줄 것을 권고하기도 했다. 주류의사들은 흔히 감기 증상이 나타나면 성인뿐만 아니라 아이들에게도 사전에 이부프로펜, 니프록센, 아스피린⑪, 타이레놀⑫ 등의 비스테로이드 약이나 베나드릴, 클로로트리메턴, 클라리틴 같은 항히스타민제를 권장한다. 불필요한 항생제처방은 전체 처방의 30퍼센트를 넘는다. 이에 대해 주류의사들은 자

아트라진의 사용을 계속해서 승인했다. 우리나라는 아트라진의 사용을 애초부터 금지했다.

⑪ 아스피린은 아세틸살리실산을 주성분으로 하는 소염진통제로 오래전부터 버드나무 껍질에서 추출해내 사용해 왔다. 그러나 자연물질은 특허대상이 아니므로 분자구조가 비슷한 물질을 화학물질에서 생산한다. 1874년 독일 화학자 헤르만 콜베가 살리실산을 합성해 내는데 성공하면서 현재는 석유에서 추출하는 벤젠이나 페놀에 이산화탄소를 결합시켜 살리실산을 합성해내고 이를 화학처리 하여 아세틸로 바꿔 아스피린이란 이름으로 대량생산한다. 그리고 복용했을 때 물에 잘 녹게 하기 위해 이탄산나트륨을 첨가한다. 영국의 존 베인은 아스피린이 체내에서 면역체계를 향상시키는 프로스타글란딘의 합성을 방해한다는 월리를 밝혀내 1982년에 노벨의학상을 수상한다. 자연에서 추출하는 아스피린은 위궤양 등 부작용을 일으키지 않는 훌륭한 약이지만 제약회사에서 대량생산하는 아스피린은 합성화학물질이어서 심각한 위궤양, 유산, 신장질환, 뇌졸중, 간질환, 라이증후군, 알레르기 증상뿐만 아니라 중독증 등을 유발시킨다. 그리고 출혈이 멈추지 않아 응급실에서 수술을 하지 못하는 경우도 많이 발생한다. 주류의사들은 아스피린을 입 속에 넣고 서서히 녹여 먹으면 위궤양을 일으키지 않는다고 하지만 그것은 과학적으로 전혀 근거 없는 말이다. 씹어 먹으나, 녹여서 먹으나 흡수되는 물질은 동일하기 때문이다. 전 세계적으로 아스피린은 연간 9조원이 넘게 팔리는데 그 중 미국에서만 8조 원 가량이 팔릴 정도로 약 중독국가다. 이 때문에 미국에서만 매년 7,600명이 아스피린 부작용으로 죽어갔다.

⑫ 존슨앤드존슨사가 특허를 가지고 있는 타이레놀은 간암, 신장암, 혈액암 등을 일으키는 부작용이 심각해 전세계 보건당국이 조심스럽게 취급하는 의약품 중의 하나다. 일반 슈퍼에서도 손쉽게 구입할 수 있는 미국에서는 연간 평균 56,000건의 부작용 사례가 보고되며 그 중 연평균 450명이 타이레놀의 직접적인 부작용으로 사망한다. 반면 슈퍼판매를 금지하고 있는 프랑스에서는 연간 5,000건의 부작용과 6명의 사망자가 보고된다. 아스피린이나 부루펜의 경우도 거의 비슷한 양상이다. 현재까지 우리나라에서도 타이레놀의 슈퍼판매가 금지돼 연간 200여 건의 부작용이 보고되고 있으나 2011년부터 슈퍼판매가 허용되었기 때문에 그 부작용은 상상만 해도 끔직하다. 펜잘, 게보린, 사리돈, 옥시타이레놀 등의 이름으로 판매되는 약이 타이레놀이다.

신들의 무지와 탐욕을 불태우기 위한 잘못된 처방임을 숨기려고 항생제남용의 원인을 환자에게 돌리려고 한다. “환자들이 원하기 때문에 어쩔 수없이 항생제를 처방할 수밖에 없다.”며... 만일 환자들이 항생제의 위험을 모르고 항생제를 요구한다 해도 의사는 양심적으로 항생제의 위험성을 일깨워줘야 하는 것 아닌가?

그럼에도 불구하고 주류의사들이 항생제를 남용하는 까닭은 항생제에는 합성마약인 암페타민 성분이 들어 있어 복용하면 잠시 통증이 사라지기 때문이다. 그러나 합성마약은 면역체계를 크게 무너뜨리는 독이어서 환자 스스로가 조심해야 한다. 실제로 우리나라는 OECD 국가 중 항생제 남용 정도가 41.4DDD로 수년 간 1위를 차지하고 있다. 세계적으로 약에 가장 심하게 중독되어 비만, 당뇨, 혈압 등 모든 증상을 약으로 해결하려는 경향이 강한 미국에서도 FDA는 2세 미만의 어린이에게는 면역체계를 무너뜨린다는 이유로 어떠한 감기약도 처방을 금지시켰고, 실제로는 6세로 권고하고 있다. 특히 미국소아과의사회(ACP)는 처방금지 나이를 만 14세로 결정했다,[179]

3장. 살균제로 덮다.

사실 이 같은 감기약인 항생제는 일시적으로 통증을 완화시켜주는 마약성 진통제를 함유하고 있어 면역체계를 크게 무너뜨리므로 통증이 심해 일상생활을 영위하기 어려울 때에 일시적으로 복용해야 하고, 가능한 부작용이 거의 없는 전통요법으로 치료하는 것이 현명하다. 예컨대 생강을 달인 물에 꿀을 타 2~3일 복용하면 아무런 부작용 없이 약보다 쉽게 감기를 이겨낼 수 있다. 반면 시중에서 생약성분으로 면역력을 강하게 해준다는 비타민 보조제⑬나 인삼 보조제, 마늘 보조제 등 각종 건강보조식품은 특정성분을 추출하기 위해서 화학처리를 해야 한다. 그리고 이를 상품으로 유통시키기 위해서는 방사선처리와 방부제, 살균제, 용해제 등 각종 합성 첨가제를 보충해야 하기 때문에 결국에는 의약품과 동일한 합성화학물질이나 다름없다. 비타민의 효능은 과일이나 야채로, 인삼의 사포닌 효능은 천연의 인삼으로, 마늘의 알리신 효능은 천연의 마늘로 섭취해야 효능을 발휘한다. 천연의 모든 성분은 인체 내에서 독립적으로 작용하는 것이 아니라 다른 수천 가지의 미량영양소, 효소, 미네랄 그리고 박테리아아 기생충 들과 조화를 이룰 때 아무런 부작용 없이 면역체계를 향상시켜 주는 작용을 하기 때문이다⑭. 따라서 전체의 조화를 무시하고 특정성분만을 추출한 보조제는 인체에서 약이 아니라 독으로 작용한다.

그것도 모자라 온 몸과 집안, 학교, 사무실, 병원 등 인간이 접할 수 있는 모든 곳을 ‘트리클로산⑮’이라는 합성화학물질로 살균한다. 그리고 합성세제, 샴푸, 치약, 화장품, 향수, 가습기, 속옷, 침대용 매트리스, 주방용 도마, 장난감, 벽지 등 일상용품의 거의 대부분에도 트

---

⑬ 비타민 보충제인 에어본은 감기를 예방해 주고, 치료를 해준다는 내용으로 선전하며 인기 있는 천연의 감기약으로 시판되고 있다. 그러나 미국인 데이비드 윌슨이 과장광고로 피해를 받았다며 제기한 소송을 시작으로, 시민단체인 공익과학센터(CSPI)가 집단소송을 제기해 2008년, 3,500만 달러에 달하는 배상금과 ‘감기에 효과가 있다.’는 등의 문구를 선전에 사용하지 않기로 합의했다. 비타민을 야채나 과일 등 천연의 음식으로 섭취할 때는 면역체계를 회복시켜 주기 때문에 감기 등도 예방해 줄 수 있지만 화학처리를 해서 특정성분만을 추출해내면 약과 같은 합성화학물질이 되기 때문에 아무런 작용을 하지 못한다.

⑭ 합성 비타민, 합성 알리신, 합성 코엔자임 등 건강보조식품의 실체에 대해서는 필자의 저서 “의사들은 왜 인류를 속이는가”에서 자세하게 다루고 있다.

⑮ 항균제의 원료인 독성화학물질이 각종 암과 알레르기를 유발시키는 것으로 알려져 있다. 병원뿐만 아니라 가정에서도 흔히 쓰는 살균제 트리클로산의 유용성에 대해서 과학적으로 입증된 적은 한 번도 없다. 현재 전 세계에서 사용되는 트리클로산의 95퍼센트는 가정용항균제로 소비되고 있으며 이것이 싱크대를 거쳐 강, 바다, 비를 거쳐 식수로 우리 인체 내로 들어와 각종 만성질병을 유발한다. 구강청결제에도 발암물질인 메틸알코올과 트리클로산, 벤젠, 불소 등이 다량 함유되어 있다.

리클로산이 포함돼 있다. 특히 살균제와 항생제를 가장 많이 사용하는 병원은 내성을 갖는 박테리아가 서식하기에 가장 알맞은 장소다. 수많은 사람이 병원에서 치료 도중 병원성 감염인 패혈증을 일으켜 생명을 잃는 경우가 이 때문이다. 병원에서 사망하는 경우는 거의 90퍼센트가 패혈증으로 사망한다. 이렇게 다량으로 사용되는 트리클로산은 수질요염의 가장 큰 원인이 되고 있다. 트리클로산에는 포름알데히드라고 하는 1급 발암물질이 들어 있다.

여기저기를 트리클로산으로 살균하는 것은 0.1퍼센트의 해로운 미생물을 제거하기 위해 99.9퍼센트의 유용한 미생물을 함께 제거하는 어리석은 행위다. 0.1퍼센트의 박테리아도 면역체계를 강하게 유지시키면 쉽게 이겨낼 수 있다. 사실 살균제로 독성 균을 완전히 멸균한다는 것은 불가능하다. 결국 살균제로 인해 변형된 박테리아는 인간에게 질병을 유발시키는 살모넬라균, O157:H7 등 내성을 지니고 독성을 내뿜는 새로운 악성 박테리아로 변신해 인류를 괴롭히고 있다. 게다가 비누, 샴푸, 치약, 화장품, 맥주, 음료수 등에는 거품이 잘 일어나도록 하는 라우릴황산나트륨⑯이라는 합성 계면활성제도 첨가되는데 이는 피부를 통해 흡수되어 심장, 신장, 간, 폐, 뇌 기능을 약화시키며 오래 사용하는 경우 암을 유발하기도 하고, 피부에 알레르기 반응을 일으키기도 하는 것으로 알려졌다.

결국 제약업계, 화학업계와 주류의사들이 만들어낸 세균공포증으로 우리는 항생제와 트리클로산의 노예가 되었고 이로 인해 좋은 세균을 통해 생기게 될 면역력이 제대로 생기지 않기 때문에 잦은 감기나 알레르기 비염, 천식, 암, 심장병 등 만성질병에 평생토록 고통을 겪는다. 게다가 빵, 우유, 생수 등 모든 가공식품도 식품첨가제인 합성살균제나 방사선으로 살균처리를 하기 때문에 좋은 박테리아와 기생충까지 모두 박멸한다. 특히 방사선으로 살균하는 경우에는 단백질, 비타민 등의 분자를 파괴하고 변형시켜 인체에 치명적인 부작용을 일으킬 가능성이 크다. 사실 적당히 지저분한 것이 면역력을 키울 수 있기 때문에 건강에 좋다. 박테리아는 우리에게 면역력을 선물로 주기도 하지만 토양의 잔류물을 분해해 토양의 영양을 되살리는 등 자연에 필수적인 작용도 한다. 그러나 의약품, 가공식품, 화장품, 건축자재 등에 원료가 되는 합성화학물질은 자연에 존재하지 않는 물질이어서 박테리아가 분해하지 못하고 인체와 지구에 축적되어 건강과 생태계를 파괴한다.[180]

4장. 끝없는 무기경쟁.

우리 중 80퍼센트 이상이 일생 중 어느 시점에 포도상구균이나 살모넬라균 등에 감염된다. 그 중 30퍼센트는 일생 동안 이 균을 지닌 채 살아간다. 그러나 대부분은 아무런 질병이 일어나지 않는다. 포도상구균이나 살모넬라균도 헬리코박터균이나 뮤탄스균과 같이 특별한 균이 아니어서 다른 세균보다 돌연변이나 유전자교환이 쉬운 것도 아니고, 진화 속도가 빠른 것도 아니다. 오히려 포도상구균이나 살모넬라균은 인체 내에서 다른 균들과 서로 상호작용을 일으키며 면역체계를 강화시켜 주는 작용을 해준다. 그러나 무차별 투여되는 항생제 등 합성화학물질에 의해 포도상구균 등이 변형을 일으켜 면역력이 약한 사람의 혈류로 침투하면 강력한 독소를 생성해 패혈증이나 용혈성요독증을 유발하기도 한다.[181] 병원에서의 치료는 면역력을 파괴하고 약으로 대체하는 과정이어서 치료도중에 사망하는 환자는 대부분 패혈증으로 사망한다.

그러나 주류의사들은 이 균에 합성 항생제와 살균제로 융단폭격을 가했다. 결국 페니실

⑯ 맥주에서 거품이 일어나는 이유는 효모의 발효에 의한 것이 아니라 라우릴황산나트륨을 첨가했기 때문이다. 라우릴황산나트륨은 샴푸, 화장품, 음료수 등에도 가장 많이 첨가하는 제품으로 대부분 '코코넛 추출물'이라고 표기되어 있지만 이는 단지 선전문구일 뿐이고 실제로는 석유의 폐기물인 페놀에서 추출해낸다.

린이 처음으로 치료제에 사용된 지 채 10년도 지나지 않은 1950년에 포도상구균과 살모넬라균은 변형되면서 40퍼센트가 페니실린에 내성을 갖기 시작했고 1960년에는 80퍼센트가 내성을 갖기 시작했다. 페니실린은 포도상구균 등에 아무런 작용을 하지 못하게 된 것이다. 세균이 내성을 갖게 된 까닭은 무지한 주류의사들의 항생제남용이 가장 큰 원인이지만 동시에 탐욕에 젖어 자연의 질서를 무시한 낙농업자들이 성장을 촉진시키려고 가축을 항생제에 푹 절어 살게 한 것도 중요한 이유다.

그러나 주류의사들이 숨기려는 사실 중에서 가장 중요한 사실은 1950년대 이후 페니실린 등 항생제는 모두 천연의 푸른 곰팡이에서 추출하는 것이 아니라 석유의 폐기물에서 분자구조를 변경해 대량생산하는 합성 페니실린이라는 사실이다. 천연의 페니실신에는 박테리아가 내성을 형성하지 못하지만 합성 페니실린에 대해서는 손쉽게 내성을 갖게 된다. 그러자 의사들은 1959년부터 페니실린보다 강력한 합성 메티실린을 처방했다. 역시 무차별로... 그러자 채 1년도 지나지 않은 1960년부터 메티실린에 내성을 보이는 박테리아가 보고되기 시작해 1990년대에 환자의 15퍼센트에서 메티실린에 내성을 보이는 USA300이라는 이름이 붙여진 포도상구균(MRSA)⑰이 발견됐다. 2000년에는 환자의 55퍼센트에서 메티실린에 내성을 보였다. 메티실린 내성 포도상구균에 감염되면 급격한 혈압강하, 다량의 혈액 응고, 폐나 심장 등 장기기능 정지 증상을 보이는 패혈성 쇼크를 일으켜 현대의학으로는 손을 쓸 수 없게 된다.

박테리아가 변형을 일으켜 페니실린이라는 항생제가 기능을 하지 못하게 되자 의사들은 합성화학물질로 만든 강력한 반코마이신⑱을 투여하기 시작했다. 그 결과 1996년에 일본에서 처음으로 반코마이신에 내성을 보이는 포도상구균(VRSA)⑲이 발견됐다. 그리고 2002년 이후에는 세계 곳곳에서 반코마이신에 내성을 보이는 포도상구균이 발견되기 시작했다. 특히 병원에서 항생제와 살균제를 남용했기 때문에 변형된 포도상구균은 대부분 병원에서 치료를 받는 환자들이 감염된다. 이제는 가벼운 수술조차 두려운 시대가 됐다. 현재 반코마이신에 내성을 보이는 포도상구균에 대처할 방법은 없다. 천연의 페니실린이 도입된 지 반세기가 채 지난 지금 합성 항생제에 대한 내성이 나타나는 속도가 점점 빨라지면서, 전 세계의 항생제 전문가들은 박테리아와의 끝없는 무기 경쟁에서 인간이 완패했음을 인정한다.[182)]

약에 대한 맹신의 결과였고 그 맹신은 합성화학물질과 천연을 구별하지 못하는 현대의학의 무지 때문이다. 결국 친구였던 박테리아는 악성으로 변형되어 수많은 사람들의 간과 신장, 심장을 파괴하면서 죽음으로 내몰았다. 치료 중에 일어나는 패혈증으로... 병원에서 수술하는 동안에는 감염을 예방하기 위해 다량의 항생제를 투여하는데 그 때문에 악성으로 변형된 박테리아에 의해 패혈증을 일으킬 위험은 커진다. 따라서 치료과정에서는 가능한 한 수술을 피해야 함에도 불구하고 병원에서 수행하는 수술의 거의 40퍼센트는 필요하지 않은

⑰ 메티실린이라는 항생제에 내성을 보이는 황색포도상구균. 이 균에 감염되면 더욱 강력한 반코마이신이나 테이코플라닌으로 치료하지만 환자의 면역력을 크게 약화시키고, 반면 약을 많이 복용해 면역력이 저하된 사람의 경우에는 치료 방법이 없어 죽음 등 치명적인 결과로 이어질 위험이 높다. 독성으로 변형된 박테리아나 바이러스는 대부분이 병원에서 감염된다.

⑱ 반코마이신은 합성화학물질인 강독성의 염소를 주원료로 만드는 항생제로 1956년에 개발되었다. 그러나 신장을 파괴하고 청력을 감퇴시키는 부작용과 흡수가 잘 안된다는 단점 때문에 그동안 사용을 제한해왔다. 때문에 이 항생제는 복용제가 아니라 정맥주사로 투여해야 하기 때문에 간에 치명적인 손상을 불러온다.

⑲ 초강력 항생제인 반코마이신에 내성을 가진 황색포도상구균으로 슈퍼박테리아라고도 한다. 면역력이 저하된 사람이 감염되면 치명적인 패혈증을 일으켜 사망으로 이어질 수 있다. 이 균은 현재 지구상에 존재하는 어떤 항생제로도 치료가 불가능하다. 이 같은 변종 균이 출현하는 까닭은 병원과 가축농장에서 무분별하게 항생제를 과다 사용하기 때문이다.

수술이라고 한다. 설령 수술이 성공한다 해도 신경, 혈관, 호르몬선 등이 절단되기 때문에 면역체계는 크게 무너질 수밖에 없다.[183)]

워싱턴대학에서 세균진화론을 연구하고 있는 폴 W. 에왈드는 인간과 박테리아가 상호 공존하는 것이 서로에게 득이 된다고 한다. "세균에게 항생무기를 사용하면 그 세균은 그에 대항할 방어무기를 진화시키고, 그러면 인간은 다시 더 강력한 다른 무기를 들고 나오고 세균은 또 이에 대항할 방어무기를 진화시키는 끊임없는 군비경쟁에서 벗어나야 한다. 인간은 세균이 진화의 종착점을 향해 자유롭게 진화해 가도록 환경을 자연에 맞게 조절해 주어야 한다. 그러면 인간에게도, 세균에게도 득이 된다." 이것이 면역력을 통한 공존의 법칙이다. 인간이라는 생명체도 박테리아에서 진화했기 때문에 박테리아는 공존의 대상이지 박멸의 대상이 아니다. 숙주인 인간을 해치는 세균은 없고, 극소수의 세균이 인간에게 질병을 일으킨다 해도 면역력으로 얼마든지 이겨낼 수 있기 때문이다. '인간이 만물의 영장'이라는 오만과 독선을 버리고 생명체 모두가 함께 조화를 이루는 자연의 법칙에 순응해야 건강을 유지시킬 수 있다. 세균학을 연구하는 양심적인 학자들은 공통적으로 이렇게 말한다. "세균에게는 우리가 필요하다. 우리는 세균이 필요하고... 함께 공존해야지 약품으로 세균을 박멸하려는 행위는 너무 위험한 일이다." 이런 까닭에 흙을 가까이 하고, 약품으로 정수하지 않은 샘물을 마시며, 저장상태가 현대적이지 않은 음식을 먹으며, 약과 가공식품을 가까이 하지 않는 지역민들에게는 박테리아가 유발하는 염증성 질환이나 천식 등 알레르기성 질환, 그리고 암이나 심장마비 등 만성질병이 거의 나타나지 않는다.[184)]

암수의 구별이 없는 미생물의 번식력과 변화력은 인간보다 월등히 앞선다. 미생물은 다른 종의 박테리아끼리도 서로 항생제 내성 유전자를 교환하며 손쉽게 내성을 확산시킬 수 있다. 우리가 만년 동안 진화할 수 있는 속도를 박테리아나 바이러스는 단 하루 만에 변화한다. 자연의 진화를 인간의 얄팍한 기술로 억제하려는 것은 마치 거대한 해일을 나무판자로 막겠다는 생각과 비슷하다. 끝없이 변화하여 내성을 키우는 미생물에 의한 침입은 합성화학물질로 만들어진 의약품으로 막을 수 없고, 다만 자연 상태의 면역체계와 음식, 소금, 약초 등으로만 이겨낼 수 있다. 내성은 자연에 존재하지 않는 합성화학물질에 대해서 생기는 것이지, 자연에 대해서는 내성이 생기지 않기 때문이다. 이 때문에 강력한 독성을 갖고 있는 O157:H7 박테리아가 두 사람 몸 안에 있다고 해도 면역체계가 강한 사람에게는 질병을 일으키지 않는 까닭이 그 때문이다. 기생충 역시 탁월한 번식력으로 인간과 공존하며 생태계의 다양성과 건강을 지켜주는 기능을 한다.

5장. 천연은 해롭지 않다.

포도상구균이 변형되고 강력한 내성을 가지는 까닭은 페니실린 등 항생제나 살균제가 천연이 아니라 석유를 화학적으로 처리하여 대량 생산하는 벤젠⑳이나 페놀, 트리클로산을 주원료로 해서 만들어지는 합성화학물질이기 때문이다. 고대부터 사용된 은의 살균독소나 푸

⑳ 10ppb, 즉 1억분의 1만으로도 폐암과 백혈병을 유발하는 것으로 알려진 강독성의 1급 발암물질이다. 휘발유에 함유된 물질로 주유소에서 대량 검출된다. 따라서 주유할 때는 가능한 차에서 나와 멀리 떨어져 있는 것이 현명하다. 그러나 벤젠은 휘발유에서만 나오는 것은 아니다. 벤젠의 향기로운 특성을 이용해 나일론, 폴리스티렌 등의 플라스틱에도, 접착제, 세제, 염색약, 살충제, 합성 고무, 폭약, 의약품, 드라이크리닝, 각종 향수 등에도 광범위하게 첨가하고, 무 카페인 커피나 청량음료 등 각종 음료수에도 향미제로 첨가한다. 현대사회에서 벤젠을 혼입시키지 않는 물질은 없을 정도로 너무도 광범하다. 반면 가공식품에 방부제와 향미제로 첨가하는 벤조산나트륨이 합성 비타민C와 결합하면서 합성 벤젠을 생성하기도 한다. 그러나 유기화합물이 분해될 때 발생하는 천연의 벤젠은 극미량이고 또한 다른 여러 가지 자연의 성분들과 상호작용을 일으키기 때문에 인체에는 무해하다.

른곰팡이에서 추출하는 천연의 페니실린, 토양에서 다량 서식하는 bt박테리아, 또는 마늘에 함유되어 있는 알리신 등이 만들어내는 살균독소에 대해서는 박테리아가 변형되지도 않고 내성을 갖지도 않는다. 따라서 자연의 균류나 박테리아, 음식으로부터 추출해내는 항생물질은 인간에게는 아무런 해를 미치지 않는다.

그러나 우리가 아무리 합성화학물질로 만들어진 항생제를 피하려고 노력한다 해도 결국 수포로 돌아갈 수밖에 없다. 왜냐하면 항생제를 매일 과다하게 투여 받는 소, 닭, 돼지 등으로부터 얻는 고기와 계란, 우유 등을 섭취하기 때문에 우리의 의지와는 달리 항생제의 덫으로부터 벗어나지 못하고 있다. 사실 1950년대 이전에는 토양에서 추출해낸 페니실린이나 그라미시딘, 마늘, 생강, 강황 같은 천연의 항생제로 아무런 부작용 없이 수많은 생명을 구해냈다. 그러나 천연과 합성을 구별하지 못하는 환원주의가 현대의학의 주류로 굳어지고 그것이 세계로 확산되면서 1950년대 이후에는 모든 의약품과 식품첨가제를 석유에서 합성해 대량생산한다. 천연에서 추출해내는 양은 소량이고 특허의 대상이 아니어서 이윤이 크지 않기 때문이다.

주류의사들이 교리로 받아들이는 파라셀수스의 명제를 현대의학에서는 잘못 이해하고 있다. 그는 오랜 기간 동안 독성을 연구한 결과, “모든 물질은 독성물질이며, 해롭지 않은 물질은 없다. 단지 용량이 어떤 물질을 해롭지 않게 만들어 주는 것이다.”라고 정리했다. 한마디로 용량이 독성을 만들기 때문에 소량을 섭취하면 인체에 아무런 해를 미치지 않는다는 말이다. 그러나 여기서 깊이 이해해야 할 부분이 있다. 그가 말한 물질이란 천연의 물질을 말한다. 파라셀수스는 16세기 사람으로 석유 폐기물의 분자구조를 바꿔 대량 생산한 합성화학물질에 천연과 동일한 비타민, 과산화수소, 셀레늄, 에스트로겐 등의 이름을 붙여 대중을 현혹하리라는 것은 상상도 하지 못했다. 천연의 물질은 독성이라도 체내에 소량 들어오게 되면 면역체계에 의해 24시간 내에 이를 몸 밖으로 배출시킨다. 축적되지 않는다는 말이다.

그러나 합성화학물질은 인류가 수십 억 년의 진화과정을 통해 면역체계가 접해 보지 못한, 자연에 존재하지 않는 물질이다. 따라서 합성화학물질에 대해서 면역체계는 어떻게 대응할 지를 판단하지 못하기 때문에 이를 지방층에 축적시킨다. 축적된 합성물질이 시간이 흐르면서 한계용량에 도달하면 이들은 독성으로 변하며 인체의 DNA를 변형시키고, 각종 질병을 유발시킨다. 그리고 천연과 합성화학물질이 또 다른 점은 천연은 썩지만 합성은 썩지 않는다는 점이다. 따라서 모든 합성화학물질은 약이나 식품, 화장품, 향수 등에서 방부제로 쓰이고, 지구에 오랜 기간 남아 자연인 생태계를 교란시킨다. 다시 말해 “천연물질은 양에 의해 독성이 결정되지만 합성물질은 양과 상관없이 극미량이라도 독성을 발휘한다.”는 것이 파라셀수스의 수정된 말이다.

예를 들어 발암물질인 벤조피렌은 나무, 담배, 화산재 등에도 천연으로 생성되는 물질이지만 비닐, 휘발유 등 합성화학물질이 탈 때도 생성된다. 이때 천연에 존재하는 벤조피렌은 비타민, 효소, 미네랄 등의 항산하제와 조화롭게 결합해 생명체에 아무런 해를 미치지 않고 체내에 들어 왔다가 바로 배출된다. 그러나 비닐, 휘발유 등 합성화학물질이 탈 때, 또는 좀약에서 생성되는 벤조피렌은 항산화제와 결합하지 못하기 때문에 체내의 지방층에 축적돼 내분비계를 교란시켜 결국 암이나 심장병을 불러오게 된다. 또한 천연의 술이나 간장 등에 함유되어 있고, 과일의 아르기닌이 발효과정을 통해 생성하는 천연의 에틸카바메이트는 대사과정을 통해 인체에 무해한 아세트산(천연식초)으로 분해되어 면역체계를 회복시켜주는 기능을 하고 몸 밖으로 배출된다. 그러나 합성 술(희석식소주①)에 함유되어 있고, 석유의

폐기물에서 합성해내는 에틸카바메이트는 체내에서 1급 발암물질인 포름알데히드로 전환돼 지방층에 축적된다.

이 합성 에틸카바메이트는 제2차 세계대전 중에는 독가스로, 전쟁 후에는 항암제, 마취제로 쓰이던 물질이지만 폐암, 심장마비 등의 부작용이 속출하면서 현재는 동물실험에만 이용된다. 합성화학물질은 썩지 않는 특성을 가지고 있으므로 맥주의 유통기한은 6개월~1년, 막걸리는 1개월~1년, 약주는 1년 등으로 규정되어 있지만 합성 에틸카바메이트로 만드는 희석식소주의 유통기한은 없는 까닭이 이 때문이다. 물론 효모의 발효과정을 거치는 증류식소주는 유통기한이 보통 1년이다. 에틸알코올은 천연의 효모를 이용해 탄수화물을 발효시킬 때도 생성되지만 공업용 기체 에틸렌가스(합성 에틸카바메이트)를 물에 반응시켜도 생성된다. 이 두 물질은 화학적으로 분자구조가 동일하지만 에틸렌가스로 만드는 합성 알코올은 독성이 강해 식용으로는 사용하지 못한다. 합성물질은 자연에 존재하지 물질이므로 화학적으로 분자구조가 같더라도 천연과 합성은 전혀 다른 물질이기 때문이다.

그러나 미국을 중심으로 한 현대의학은 오로지 증상완화를 목표로 한 대증요법에 치중하기 때문에 현대의학으로 치료하게 되면 질병은 점점 악화되고, 결국 질병을 최종적으로 이겨낼 면역체계는 완전히 무너질 수밖에 없다. 마침내 점점 심해지는 고통 속에서 재산도 잃고, 생명도 잃게 된다. 뇌졸중, 심장마비, 신장투석환자들에게는 과다하게 항생제가 투여되기 때문에 4명에 1명꼴로 세균성 폐렴으로 죽어가는 상황에서 지금 미국의 여러 연구실에서는 대대적으로 항생제에 내성을 갖는 MRSA, VRSA 박테리아가 독소를 분비하지 못하도록 하거나 분비된 독소를 중화시키는 합성화학물질을 만드는 연구가 진행 중이다.[185)]

필요 없는 항생제나 살균제 등의 사용을 줄이면 박테리아가 독성으로 변이되지 않고 함께 공존하며 면역력으로 이겨낼 수 있지만 규제완화라는 희미한 유령에 혼을 빼앗긴 미국과 우리나라, 일본 등은 인류의 건강보다는 산업계를 보호하려는 정책으로 합성화학물질을 제한하려는 노력을 거의 하지 않는다. 천연과 합성을 구별하지 못하는 현대의학의 무지와 돈에 대한 끝없는 탐욕으로 인류의 건강과 행복은 점점 낭떠러지로 내몰리고 있다.

사실 인체 내 세포 속에서 에너지를 생산하는 미토콘트리아도, 태양에너지를 생명에너지로 전환시키는 엽록체도 박테리아다. 게다가 우리 몸 세포의 3분의 1은 바이러스에서 진화해 왔다.[186)] 미토콘트리아는 모든 세포에 존재하는 박테리아로, 지방과 당으로부터 영양분을 넘겨받아 생명의 근원인 아데노신삼인산으로 변화시키는 천연 화학공장이다. 그리고 세포분열과 세포자살도 통제한다. 세포가 분열한 후 약해진 세포가 스스로 자살하지 않는 상태가 암이다. 항생제를 수시로 처방받아 몸속의 박테리아를 초토화시키는 사람은 종종 감기와 설사, 감염에 시달리며 치명적인 질병으로 발전하기도 한다. 건강을 유지하려면 면역체계를 정상적으로 작동시키기 위해 적당한 감염이 필요하다. 미토콘트리아는 '박테리아와 인간과의 공존'의 대표적인 예다. 그리고 우리 몸에 있는 DNA의 30퍼센트는 바이러스에서 진화해 왔다. 즉 우리 몸은 박테리아와 바이러스와의 조화 또는 결합을 통해 진화를 이어온 것이다. 그리고 모든 영양소를 처음으로 만들어 내어 지구 생명체의 활동을 가능하게 해주는 엽록체도 식물과 박테리아의 공존이다.

6장. 항생제를 버려라.

영국에서 3만 명의 어린이를 대상으로 연구한 결과 생후 1년 이내에 4번 이상 항생제를

① 천연의 발효주가 인체에 어떻게 긍정적으로 작용하는 지와 합성 에틸카바메이트로 만들어지는 희석식소주가 인체에 어떻게 치명적으로 작용하는 지 등에 관해서는 필자의 저서 "의사들은 왜 인류를 속이는가"에서 자세하고 다루고 있다.

복용한 경우, 이 후 천식에 걸릴 위험은 3배 이상 높아지는 것으로 나타났다. 1,600여 명의 어린이를 상대로 한 뉴질랜드 연구팀은 1살 이전에 항생제를 한 번만 사용해도 천식에 걸릴 위험은 두 배 이상 높아진다는 사실을 확인했다. 캐나다의 연구팀은 '어린이에게 가장 위험한 약품은 항생제'라는 결론을 내렸다. 1,401명의 어린이를 대상으로 한 미국의 연구에서도 생후 첫 6개월 이전에 1번이라도 항생제를 처방받은 어린이는 그렇지 않은 어린이에 비해 월등히 높은 비율로 천식, 아토피, 비염 등의 알레르기 질환을 겪는다는 사실을 확인했다. 또한 제왕절개수술로 태어난 아이는 자연분만으로 태어난 아이에 비해 질병에 걸릴 위험이 두 배나 높다. 엄마의 질과 항문에 사는 박테리아에 의해 면역력을 향상시킬 기회를 놓치기 때문이다.[187] 이러한 결과는 항생제로 인해 장내에 서식하는 이로운 미생물이 모두 박멸돼 결국 면역체계가 파괴되기 때문이다.

하이델베르크의 암연구센터의 울리히 아벨은 255명의 암환자와 전에 다른 질병을 앓았던 병력이 있는 485명을 대상으로 연구를 했다. 그 결과 지난 5년 동안 감기나 독감에 한 번도 걸려본 적이 없는 사람은 적어도 여러 번 감기 등에 걸려본 경험이 있는 사람보다 암에 걸릴 확률이 평균 5배 이상 높다는 결론을 내렸다. 스위스 의학자 한스 울리히 알보니코는 379명의 암환자와 그 환자들과 나이가 같은 수의 건강한 사람들을 비교 조사했다. 그 결과도 건강한 사람들은 공통적으로 어려서 풍진, 수두, 홍역 등을 앓은 경험이 있고, 반면에 암환자들은 대부분 그 같은 병을 앓은 병력이 없다는 사실을 확인했다. 백신과 항생제, 기타 각종 약을 통해 병을 미연에 방지하긴 했지만 동시에 면역력이 약해졌기 때문이다. 독일 괴팅겐대학의 바이러스 연구센터가 실시한 연구에 의하면 지난 몇 년 동안 한번이라도 38.5도 이상의 열을 경험했던 사람은 암 발병률이 63퍼센트 낮았고, 어린 시절 화학물질로 처리된 백신을 한번이라도 맞은 사람은 암 발병률이 70퍼센트 높게 나타났다.[188] 수많은 연구를 통해 확실해진 사실은 암, 심장질병, 신장질환, 뇌졸중 등 만성질병은 바이러스에 의한 것도 아니고, 담배나 술 때문도 아니며 단지 의약품과 가공식품, 화장품, 향수, 건축자재 등을 통해 몸속으로 들어오는 합성화학물질에 의해 면역체계가 약해지면서 발병한다.

항생제가 우리의 건강을 크게 해친다는 연구는 그 외에도 무수히 많다. 2009년 로렌스 윌슨의 연구에 의하면, 1900년 이후 백신과 항생제가 도입되기 전에 영양 상태와 위생의 개선에 의해 홍역, 성홍열, 폐결핵, 장티프스, 백일해, 디프테리아, 소아마비 등 전염성 질병들이 이미 감소 추세에 들어갔다고 하며, 백신과 항생제에 의해 줄어든 비율은 단지 3.5퍼센트 밖에 되지 않는다고 한다. 그리고 항생제는 박테리아를 막아주는 작용보다도 부작용이 훨씬 크므로 신중을 기해 복용해야 한다고 경고한다. 그러면서 항생제를 6년간 2~5가지를 복용했던 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 각종 암에 걸릴 위험이 27퍼센트, 6가지 이상을 복용했던 사람들은 37퍼센트 위험이 높은 것으로 밝혀졌다. 또한 항생제를 1년 반 이상 복용했던 여성이 그렇지 않은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 두 배 높은 것으로 밝혀졌다. 결국 건강을 유지하는 좋은 방법은 항생제로 질병을 막아내려는 노력이 아니라 채소, 과일, 꿀, 맑은 물, 천연소금 등 자연친화적인 음식을 통해 면역체계를 강화시키는 것이다.[189]

갓난아이의 경우에는 어머니로부터 면역체계를 전달받아 초기에 이를 활용해 질병을 이겨낸다. 즉, 아기는 어머니의 면역체계를 이용해 자생세포와 이종단백질(세균 등 이물질)을 구별해 외부 이물질로부터 자신의 건강을 지켜낸다. 그리고 아기는 면역체계를 스스로 만들어내는 것과 비례해서, 어머니로부터 넘겨받은 면역체계는 사라지다가 보통 2살 때면 선천

적 면역체계는 전부 사라지고 그보다 더 정교하며 강한 면역체계로 대체된다. 이렇게 만들어진 면역력은 인체가 접하게 되는 감염의 대부분을 이겨낼 수 있다. 보통 사춘기가 시작되는 15세 정도면 성인과 비슷한 정도로 면역체계가 완성된다.

자연과 우리 몸에는 이로운 박테리아가 해로운 박테리아에 비해 1,000배 이상 많다. 따라서 우리가 건강을 지키기 위해 필요한 것은 항생제의 융단 폭격으로 우리 몸에서 상호작용을 하면서 면역력을 키워주는 박테리아를 쓸어내는 것이 아니라 몸 안의 지방층에 축적되어 환경호르몬으로 작용하는 독소, 즉 합성화학물질을 제거하는 것이 필요하다. 이런 과정에서 특히 주의해야 할 사항은 합성화학물질을 제거하기 위해 합성화학물질로 만들어진 의약품을 사용해서는 안 된다는 것이다. 대부분의 합성화학물질은 의약품과 가공식품, 대기오염, 화장품, 건강보조식품, 건축자재 등을 통해 들어온다. 가장 현명한 방법은 채소와 과일, 천연소금, 천연효소, 천연식초 등 가공되지 않은, 자연에 가까운 음식을 섭취하는 방법이다. 그리고 식품회사가 판매하는 가공된 음료수나 생수가 아니라 산이나 들의 깨끗한 계곡물이나 지하수를 마시는 것이 좋다. 천연의 물에는 각종 미네랄, 효소뿐만 아니라 박테리아도 적절하게 들어 있어 면역체계를 회복시켜 주는 역할을 하기 때문이다. 이러한 천연의 물을 구하기가 어려울 때에는 수돗물을 그릇에 20분 정도 받아 두어 염소를 제거하고 마시는 게 좋다.

7장. 거짓 과학 - 환원주의

현대의학은 환원주의를 바탕으로 하기 때문에 예컨대 야채나 과일을 주로 섭취하여 암을 극복했다고 하면 그 환자가 섭취했던 시금치, 김치, 무, 사과, 감, 귤 등에서 암세포를 이겨내는 작용을 한 특정성분을 찾아내야 하고 이 성분에 대해 특허를 취득하려고 한다. 환원주의는 야채나 과일, 천연소금, 천연효소 즉, 음식이나 약초 등 자연의 물질이 질병을 극복한다는 사실은 비과학적인 사고라며 인정하지 않는다. 그러나 면역체계를 회복시키는 물질은 비타민C든, 알리신이든, 셀레늄이든 인체 내에서 단독으로 작용하는 것이 아니다. 지방, 단백질, 탄수화물, 각종 비타민, 셀레늄, 칼슘, 칼륨, 철, 황 등 수 만 가지의 성분들과 몸속의 박테리아, 기생충들이 상호작용을 일으키며 생명을 건강하게 이어가는 것이다. 자연의 물질에서 어느 특정 성분만을 추출하거나 합성해내면 이것은 인체에서 아무런 작용을 하지 않거나 오히려 독으로 작용해 면역체계를 무너뜨릴 수 있다.

독일 예나 대학의 게르하르트 야라이스는 “식물에서 생명에 유익한 영향을 미치는 성분은 1만 가지가 넘지만 이런 성분의 상호작용에 대해서 현대과학이 밝혀낸 것은 거의 없다.”고 한다. 콜롬비아대학의 영양학자 존 거소도 “우리가 역학 조사한 결과 채소와 과일이 암을 예방한다는 사실을 알아냈다. 이것은 ‘비타민C를 함유한 과일’ 또는 ‘베타카로틴(비타민A의 전구체)을 함유한 채소’를 말하는 것이지 특정성분인 비타민C나 베타카로틴이 암을 예방한다는 것이 아니다. 비타민C와 베타카로틴이 다른 수 만 가지 성분들과 상호작용을 이루면서 그런 작용을 하기 때문이다.”고 말한다.[190] 그럼에도 불구하고 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들이 계속해서 특정성분, 특히 합성화학물질로 만들어진 의약품이 인체 내에서 특정 작용을 한다며 거짓 연구를 하고 이를 주류언론을 통해 선전하며 인류를 세뇌시키는 까닭은 의과대학에서 천연을 배우지 않은 무지함과, 제약회사와 식품회사로부터 건네지는 ‘더러운 돈’ 때문이다. 현대의학이 말하는 환원주의에서는 분자구조가 같거나 세포가 동일하다면 천연 성분과 합성 성분이 동일하게 작용한다고 말하기 때문이다.

영국의 리처드 돌과 함께 “폐암의 원인 중 95퍼센트는 담배와 고기이고, 기타 석면이나

벤젠, 카드뮴, 다이옥신, 프탈레이트 등이 포함된 대기오염은 폐암의 원인이 되지 않는다.”는 담배공포를 만들어냈던 리처드 페토는 1981년 네이처에 연구 논문을 발표했다. 그는 논문에서 항산화제인 베타카로틴을 추가로 섭취하면 암 발병률이 크게 줄어든다고 한다. 그는 근거로 혈액 내 베타카로틴 농도가 낮은 집단이 농도가 높은 집단에 비해 암 발병률이 두 배나 높다고 한다. 그러나 이 같은 연구는 마치 몰몬교도가 비몰몬교도에 비해 암 발병률이 크게 낮은 것을 근거로 몰몬교에 귀의하면 암 발병률이 크게 줄어든다고 주장하는 것과 마찬가지다. 몰몬교도에게서 암, 심장질환, 뇌졸중, 당뇨병, 고혈압, 관절염 등 만성질환이 거의 나타나지 않는 까닭은 그들이 약과 가공식품, 화장품, 화학건축자재, 술, 담배, 육식 등을 금하고 채식과 경건한 생활을 유지하기 때문이다. 또 그들은 자동차도 거의 운행하지 않을 정도로 자연주의 생활을 한다. 수백 가지 요인 중 한 가지만 비교 검토하는 것은 치밀한 과학이 아니다. 네이처의 편집자는 페토의 논문 끝에 각주로 “독자들은 경솔하게 한 성분인 베타카로틴이 암을 예방해준다고 받아들여서는 안 된다. 암을 예방하려면 베타카로틴 보충제가 아니라 베타카로틴이 들어있는 당근을 섭취해야 한다. 당근에는 베타카로틴 이외에도 다양한 성분이 풍부하게 들어 있기 때문이다.”고 적었다.[191] 참 현명한 조치였다.

마늘에는 셀레늄, 황화합물, 칼륨, 인, 철, 아미노산, 비타민B와 C, 구리, 아연, 알리신 등 1,000여 가지 영양분과 미네랄, 효소 등이 풍부하다. 이런 성분들의 상호작용을 통해 암을 예방해 주고, 혈관의 탄력성을 유지하고 고혈압을 누그러뜨려 심장마비를 예방해 준다. 특히 알리신은 박테리아가 내성을 만들지 못하는 천연 항생물질로도 유명하다. 이것이 자연의 신비다. 천연의 음식이나 양념, 약초가 다양한 기능을 하고 질병을 예방해주면서도 거의 부작용을 일으키지 않는 이유는 수백 가지의 물질들이 상호작용을 일으키고, 또한 진화과정을 통해 우리 몸도 거기에 적응해 왔기 때문이다. 그러나 이런 각 성분들을 별도로 추출해 복용하면 오히려 독으로 작용한다. 항암작용과 심장병예방, 그리고 항생작용은 마늘의 효능이지 셀레늄이나 알리신의 효능이 아니다.

그러나 주류의사들은 적절한 양의 셀레늄과 리코펜을 섭취하기 위해서는 일주일에 생 토마토로는 164개, 익힌 토마토로는 16개를 먹어야 하지만 합성 처리한 스파게티 소스로는 단 10숟가락만 먹으면 충분하다고 한다. 그들은 비타민도 합성화학물질로 만든 약으로 복용할 것을 권한다. 그러나 이런 연구는 단지 제약산업을 보호해주기 위한 선전이며 돈에 대한 끝없는 탐욕일 뿐이다. 사실 우리는 토마토만을 먹는 것이 아니다. 토마토도 먹고, 사과도 먹고, 오이도 먹고, 김치도 먹고, 마늘도, 후추도 먹는다. 이렇게 조화를 이룬 음식에는, 설령 일주일에 토마토를 두 개만 먹는다 해도 충분한 양의 셀레늄이 포함돼 있다. 그리고 음식으로 섭취하는 경우에는 리코펜이나 셀레늄뿐만 아니라 수백 가지의 각종 영양소, 비타민, 미네랄 등이 조화롭게 채워져 있다. 2004년, 하인츠사가 토마토에 들어있는 리코펜을 별도로 추출해서 만든 가공식품을 시판하면서 “리코펜은 전립선암과 자궁경부암의 위험을 줄일 수 있다.”는 선전 문구를 사용하자 FDA는 “제출한 연구 결과들을 면밀하게 검토했지만 리코펜이 전립선암이나 자궁경부암의 위험을 줄일 수 있다는 과학적인 증거를 전혀 찾을 수 없다.”며 과대광고를 금지시켰다.[192]

주류의사들의 거짓 연구로 자궁경부암이나 에이즈가 섹스를 통해 전염되는 전염병이라며 자궁경부암 백신②과 콘돔을 권장하면서 백신접종과 콘돔사용이 크게 늘어나고 있다. 그러

② 자궁경부암을 유발시키는 바이러스라고 하는 편평바이러스(HPV)는 어떤 암도 일으키지 않고 자연적으로 사라지는 사마귀 바이러스로, 오히려 백신의 부작용으로 질병을 일으킬 위험성이 44.6퍼센트나 높다는 사실을 미국 식약청(FDA)이 2003년에 보도자료로 공개했다. 반면 미국 질병관리센터(CDC)에는 자궁경부암 백신으

나 사실 콘돔을 사용하지 않으면 섹스의 즐거움을 충분히 증가시킬 수 있을 뿐만 아니라 자궁암, 전립선암 등도 예방할 수 있다. 서로 간에 천연의 남성호르몬과 여성호르몬을 받아들이기도 하지만 콘돔에 첨가되는 살정제(살균제의 일종)③, 윤활제, 마취제 등의 각종 합성화학물질을 피할 수 있기 때문이다. 반면 콘돔은 질 세척제, 삽입형 생리대④와 함께 자궁암의 주요 원인으로 알려져 있다. 즉, 자궁경부암을 포함해 자궁내막암 등 자궁암은 바이러스에 의해 일어나는 것이 아니라 합성화학물질인 의약품의 부작용으로 일어나는 질병이다. 일반적으로 에이즈나 매독 등 각종 성병을 예방하기 위한 조치로 주류의사들은 콘돔 사용을 권장하지만 에이즈는 실제로 존재하지 않는 상상의 질병(섹스를 통해 전염되는 질병이 아니라 단순한 암의 일종이다)임이 밝혀졌고, 각종 성병은 면역체계가 정상인 한 항생제로 쉽게 치료할 수 있다.[193] 청교도 문화권에서 가장 비도덕적인 행위로 생각하는 혼외임신은 자연적인 생리주기나 체외사정을 통해 해결하는 것이 콘돔을 사용하는 경우보다 더 현명하다.

8장. 상호작용이다.

1980년대 초반, 영양학자들은 식물체 내에 수많은 미확인 성분들이 존재한다는 사실을 알아냈다. 이 물질들은 지금까지 밝혀낸 각종 영양소나 비타민, 미네랄, 효소 등과 다른 물질이지만 지금까지 밝혀낸 수백 가지 성분들과 상호조화를 이루며 중요한 작용을 한다는 사실을 밝혀냈다. 이렇게 전체로 작용하는 수만 가지의 성분들을 '피토뉴트리언트'라고 한다. 피토뉴트리언트에 대해서는 많은 양심적인 학자들이 인정한다. 미국 텍사스 대학에서 생리의학자로 활동 중인 유병팔도 "채소나 과일 등에는 피토뉴트리언트가 풍부하고 온전하게 들어 있어 모두가 상호작용을 하기 때문에 면역체계를 회복시켜주고 나아가 각종 암이나 뇌졸중, 심장질환 등을 예방해주는 자연치유력인 자생력이 증가된다."며 소식과 채식을 주로 할 것을 강조한다.[194] 거기에 합성 나트륨이 아니라 천연소금과 천연효소, 계곡물(지하수), 천연식초 등을 섭취하면 면역체계는 더욱 빠르게 회복된다.

사실 현대과학이 밝혀낸 성분은 2천 가지 정도지만 아마도 자연에 존재하는 성분은 수십만 가지를 넘을 수도 있다. 천연의 음식 속에 들어 있는 이러한 수십만 가지의 피토뉴트리언트는 각자가 독립적으로 작용하는 것이 아니라 전체가 조화를 이루며 상호작용을 할 때 우리의 면역체계를 지켜주며 자생력을 키워준다. 일그러진 자본주의 논리에 젖어 무지를 감추고, 탐욕을 불태우는 주류의사들이 처방하는 합성화학물질로 만든 비타민C, 코엔자임Q10,

로 인한 7,802건의 부작용이 접수되어 조사 중이지만 그 와중에도 제약회사와 주류의사들의 압력에 의해 11~12세의 남자 아이에게도 자궁경부암 백신을 접종할 것을 권고하고 있다. 우리나라에서도 2007년 9월에 자궁경부암 백신이 승인된 후 1년 만인 2008년 8월까지 40여건의 부작용이 식약청(KFDA)에 보고된 상태다.

③ 살정제로 사용하는 노녹시놀-9은 경성세제의 원료로 쓰이는 물질로, 정자를 죽이고 임질균 등을 죽이는 작용을 한다. 그러나 이 물질은 독성이 강해 체내로 흡수되면 정상적인 세포를 파괴하거나 변형시켜 자궁암, 고환암 등의 원인이 되는 것으로 알려져 있다. 그리고 성기가 가렵거나, 통증이 느껴지거나, 화끈거리거나, 부풀게 하거나, 또는 호흡곤란 등의 알레르기 증상을 일으키기도 한다. 최근의 연구에서도 노녹시놀-9이 질벽을 녹여 오히려 매독균이나 임질균의 침투를 용이하게 하는 부작용이 큰 것으로 밝혀져 시민단체나 세계보건기구 등이 노녹시놀-9의 사용을 중단할 것을 촉구하고 있다. 그리고 콘돔의 원료인 라텍스나 폴리우레탄도 발암과 알레르기를 유발하는 물질로 알려져 있다. 또한 사정지연을 위해 칠하는 벤조카인 등 마취제도 치명적인 발암물질로 확인되고 있다.

④ 1979년부터 프록터 앤드 갬블사는 폴리아크릴레이트라는 합섬 섬유를 이용해 만든 탐폰을 판매하기 시작했다. 그러자 그 다음해인 1980년부터 탐폰을 사용하는 여성의 질속에 포도상구균이 정상인에 비해 수십 배에 달할 정도로 증가하기 시작하면서 열, 구토, 설사, 현기증을 유발하는 독소 쇼크 증후군을 일으키기 시작하면서 수십 명의 생명을 앗아가기도 해 결국 폴리아크릴레이트의 사용이 금지됐다. 현재는 주로 레이온이란 합성 섬유를 사용한다. 문제는 합성섬유 이외에 표백제, 살균제, 방부제 등 각종 화학첨가물이 다량 혼입되어 이들 첨가물의 상호작용에 의해 다이옥신이 발생하기도 한다. 많은 연구에 의하면 자궁경부암, 난소암, 불임, 유방암, 골반내염증질환 등의 주요 원인이다.

셀레늄, 철분보충제, 칼슘보충제 등 단일 성분의 보충제는 피해야 한다. 설사 종합비타민 또는 종합영양제라는 말도 단지 선전 문구에 지나지 않으므로 주의해야 한다. 모두가 합성물질이기 때문이다. 인체가 필요한 모든 성분은 천연의 야채와 과일, 고기, 천연소금 등에 풍부하게 들어 있다.

미국과 파키스탄의 공동 연구에 의해 계피가 당뇨병 환자에게 아무런 부작용 없이 혈당수치를 내리는 데 탁월한 효능이 있음을 밝혀냈다. 계피에 들어 있는 '탄닌산'이 체세포의 인슐린 수용체를 활성화시키고 그로 인해 혈당운송 호르몬의 작용을 개선시켜 준다는 것이다. 그러자 식품업계에서는 합성화학물질로 탄닌산의 분자구조와 유사한 합성 탄닌산을 대량생산해 건강보조식품으로 만들어 내고, 또한 과자 등에도 첨가해 당뇨병에 좋다는 내용으로 선전해 판매했다. 그러나 계피에는 쿠마린이라는 간을 파괴하는 독성물질도 함께 들어 있는데, 결국 쿠마린을 함유한 건강보조식품과 과자 등을 먹은 소비자들에게서 간 손상의 부작용이 크게 일어나는 것이 확인되어 판매가 금지됐다. 탄닌산이라는 특정성분만을 추출해내려면 화학처리를 해야 하고, 이렇게 화학처리해서 추출해 낸 특정성분은 의약품과 같이 합성화학물질이기 때문이다. 사실 당뇨병을 치료하기 위해서 복용해야 하는 것은 자연의 약초인 계피이지, 계피에서 탄닌산만을 추출해 내거나 합성화학물질로 분자식을 유사하게 만든 합성 탄닌산이 아니다. 천연의 탄닌산도 독성을 띠고 있지만 계피에 들어 있는 수 만 가지의 성분들과 조화를 이루어 독성을 중화하면서 혈당을 내려주기도 하고, 나쁜 콜레스테롤 수치도 내려주기 때문에 천연의 약이 되는 것이다.[195] 그래서 아시아에서는 오래전부터 계피를 당뇨병뿐만 아니라 천연의 각종 질병 치료제로 사용해 왔다. 인류는 오래전부터 천연의 커피와 녹차, 인삼, 마늘, 알코올, 담배, 식초 등을 통해서도 당뇨병을 다스려왔다.

물론 요즈음은 화학업계의 집중 공략 때문에 채소나 과일, 약초 등도 대부분 합성화학물질인 제초제, 살충제, 비료 등으로 재배한다. 그리고 재배뿐만 아니라 유통과정에서도 채 익지 않은 상태에서 수확해 합성화학물질로 만들어진 에틸렌가스로 숙성시키고, 또한 진열과정에서 시드는 것을 막기 위해 합성화학물질로 된 파라핀 왁스⑤로 코팅을 한다. 그래도 역시 채소나 과일 등은 약이나 가공식품에 비하면 월등히 안전하다. 사실 대부분의 합성화학물질은 극미량으로도 치명적인 부작용을 일으킬 수 있다. 예컨대 절연재나 자동차 오일에 첨가되는 PCB는 5ppb(축구장만한 수영장에 한 방울을 떨어뜨리는 정도)만으로도 자궁 속의 태아에게 영구적인 뇌 손상을 유발할 수 있고, 비스페놀A는 2ppb의 양으로도 뇌 손상을 일으켜 사랑스런 우리의 자녀를 평생 장애자로 만들 수 있다. 단일 합성화학물질로는 미량이어서 단독으로는 질병을 유발하지 않는다 해도 체내에서 다른 합성화학물질과 만나 어떤 상승작용을 일으킬지는 아무도 예측할 수 없다.

클리블랜드 클리닉의 칼드웰 에셀스틴은 1985년, 23명의 중증 심장질환을 겪고 있는 환자들을 대상으로 11년간 식이요법을 실시했다. 심장질환치료제인 약물과 가공식품을 금지시키고 과일과 채식위주의 식사를 제공했다. 환자들 중 5명은 2년 내에 포기하고 다시 약물과 일반식단으로 돌아갔고, 1명은 약물은 계속 중단했지만 식이요법은 포기했다. 17명이 11년간 약물을 중단한 채 식이요법을 충실히 따른 결과 치료가 시작된 후 11년 동안 17명에게서는 단 한건의 관상동맥증상도 일어나지 않았고 산화 콜레스테롤도 크게 낮아졌다. 약물치

⑤ 파라핀은 석유에서 추출하는 합성화학물질로 비누, 초의 재료로도 쓰이고 남성용 성기확대 재료 또는 코수술 보충재로도 쓰인다. 토마도, 오렌지, 사과 등 대부분의 과일과 채소에 분무 형태로 살포해 표면에 얇은 막(코팅)을 씌우는데 사용한다. 코팅을 하면 착색제, 살균제, 수분 등이 쉽게 사라지지 않아 유통기한을 크게 늘릴 수 있다.

료와 일반식단을 선택한 5명은 1995년까지 모두 심장마비로 사망했고, 약물은 중단했지만 식이요법은 거부한 1명은 2003년에 사망했다. 반면 약물을 중단하고 식이요법을 따른 17명은 모두 2006년 현재까지 건강하게 생존해있다. 이 실험이 진행되는 동안 주류의사들은 '에셀스틴이 약이 아닌 음식으로 치료하는 것은 비인간적이고 비과학적인 가혹한 치료'라며 비난하기도 했다.[196]

또한 캘리포니아 대학교 의과대학 교수인 딘 오니쉬는 지원자를 모집해 48명의 심각한 관상동맥 심장질환자를 상대로 5년간 일체의 약물을 거부한 채 채식과 가벼운 운동을 결합한 치료를, 35명의 환자에게는 미국심장협회가 권장하는 일반적인 약물치료를 하는 실험을 진행했다. 그 결과 채식으로 식단을 바꾸고 일체 약물을 투여하지 않은 그룹에서는 거의 80퍼센트인 36명이 호전된 반면, 약물치료를 계속한 환자그룹에서는 16퍼센트인 6명만이 증세가 호전됐다. 특히 오니쉬는 약만을 중단할 것을 요구하는 대신 가공식품에 많이 들어 있는 트랜스지방뿐만 아니라 각종 육류와 무지방 유제품, 명상, 마사지 등도 허락하며, 먹고 싶은 대로 먹으라고 허용했다. 간호사건강연구(NHS)를 이끌고 있는 조앤 맨슨도 약, 가공식품, 스트레스 등을 피하고 채식과 과일, 운동 등의 습관을 가지면 관상동맥질환의 83퍼센트는 막을 수 있다고 한다.[197]

채식위주의 식단과 천일염을 적절하게 섭취하면서 운동을 계속하면 우리 주변을 맴돌고 있는 수많은 질병에서 벗어나 건강하게 삶의 질을 높일 수 있다는 과학적인 연구는 계속해서 발표되고 있다. 그러나 지금도 많은 사람들이 약물, 가공식품, 화장품, 합성건축자재 등을 아무 거리낌 없이 사용하고 있는 까닭은 우리가 화학물질에 대한 지식을 주로 광고나 TV 또는 주류의사들을 통해 접하기 때문이다. 건축자재에서 나오는 물질(라돈, 벤젠, 오존 등)은 알레르기와 폐암의 가장 큰 원인으로 확인되고 있다. 그럼에도 불구하고 미국식 청교도 이데올로기에 세뇌된 주류의사들은 아직도 폐암의 95퍼센트가 담배가 원인이라는 비과학적인 주장으로 대중을 세뇌시키려 하고 있다. 이윤을 목적으로 하는 광고가 진실을 말해줄리 없고, 광고료를 통해 운영비의 전부를 충당하는 TV가 과학적인 진실을 알려줄리 없다. 게다가 고객인 환자가 늘어나기를 바라는, 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들이 진실을 말해주리라고는 더욱 기대하기 어렵다. 전문가집단이 그들만의 벽을 쌓고 거짓을 호도하는 이런 현실에서 건강을 지키기 위해서는 스스로 진실을 알고 슬기로운 판단을 해야 할 것이다.

9장. 유전자치료는 거짓이다.

이런 사고로 만들어졌던 또 하나의 광풍이 유전자치료였다. 예컨대 암이 유행하는 현 상황에서도 암에 걸리지 않는 사람이 있다. 면역체계를 이해하지 못하는 주류의사들은 암에 걸리지 않은 사람이 특별한 유전자를 갖고 있을 것으로 예측하고 그 유전자를 찾으려고 노력한다. 그래서 현대의학에서는 충치를 일으키는 유전자, 당뇨병을 일으키는 유전자, 고혈압을 일으키는 유전자, 유방암을 일으키는 유전자, 폐암을 일으키는 유전자, 비만을 일으키는 유전자, 장수하게 하는 유전자 등 수천 가지의 유전자를 찾아 특허를 확보했다. 그러면서 이런 유전자를 제거하거나 보충하면 모든 질병에서 해방되고, 150세까지 장수를 누릴 수 있다고 선전했고 전 세계의 수많은 사람들이 이에 속아 초고가의 유전자치료를 했다. 그러나 유전자치료를 했던 사람들은 아무런 치료효과가 없고 오히려 각종 질병으로 고통에 시달리며 재산도 빼앗기고 생명도 빼앗겼다. 이제 유전자치료가 시작된 지 30여년이 지난 현재 유전자치료는 대부분이 거짓이라는 사실이 밝혀지고 있다.

2009년에 5,748명에게서 키와 관련이 있는 것으로 알려진 54개의 유전자를 관찰한 자료를 근거로 사람의 키를 예측하는 연구를 실시했다. 그러나 그 연구 결과도 참담했다. 부모의 키를 성별로 구분하여 평균치를 내던 100년 전의 예상치보다 유전자를 통한 예상치의 정확성은 10퍼센트에도 미치지 못했다. 지능과 관련한 유전자의 상관성도 0.5퍼센트에도 미치지 못하는 것으로 밝혀졌다.[198] 2011년 12월 뉴욕타임즈는 "유전자 치료법은 완전히 실패했다."는 제목의 기사를 통해 "극히 드문 질병에서 극히 드문 성과도 있긴 했지만, 75~90퍼센트의 치료율은 허구이고, 20년간 진행된 기록을 보면 유전자치료는 전혀 효과가 없다. 사실 유전자치료는 완전히 실패했음에도 불구하고 아직도 의사들에 의해 과장된 채 선전되고 있다."고 지적한다.[199] DNA복제 기술을 개발한 공로로 1999년 노벨화학상을 수상한 버클리대학 생화학 교수 케리 멀리스는 "유전자는 암과 아무런 관련이 없다. 다시 말해 암이 유전된다는 것은 거짓이며 항암제나 방사선은 암을 치료하지 못한다. 의사들이 항암제와 방사선을 무차별적으로 처방하기 때문에 환자들은 자신을 죽이게 될 거짓 치료를 박게 된다. 의사들은 심장마비나 뇌졸중, 골절 등 응급상황 이외에는 아무 것도 할 수 없다. 사실 탐욕에 젖어 환자들의 재산과 생명을 앗아가는 의사들은 악마다."라며 건강을 담보로 권력과 부를 쌓아가는 주류의사들에 대해 분노를 터뜨린다.[200] 결국 지금까지 과장됐던 모든 유전자치료와 생명공학은 타목시펜이나 합성인슐린과 같이 치료효과는 거의 없고 부작용만 심각한 것으로 드러나고 있다.

물론 유전자는 우리 몸의 모든 것을 결정하는 암호이기 때문에 질병의 유발은 유전적 요인에도 원인이 있을 수 있다. 그러나 우리 몸에 있는 2만 7천개의 유전자가 생애 동안 모두 발현되는 것은 아니며 많은 유전자는 발현되지 않고 결국 삶을 마칠 때까지 휴지 상태로 되기도 한다. 질병의 암호를 갖고 있는 유전자가 발현되지 못하도록 하는 것이 바로 면역력이다. 부모의 질병을 반드시 자녀가 이어 받는 것이 아닌 까닭이 그 때문이다. 발현되지 않는 유전자는 우리 몸에 아무런 영향을 주지 않는다. 그런데 중요한 것은 유전자를 발현시키거나 휴지 상태로 잠재우거나 하는 역할을 하고, 우리 몸에 축적된 합성화학물질도 균형 잡힌 상태로 조절할 수 있게 해주는 것이 영양소, 미네랄, 효소 등이다. 천연의 음식과 천연의 소금, 맑은 지하수 등을 통해 균형 있게 천연의 영양소와 미네랄, 효소 등을 섭취하여 면역체계를 회복시키면 모든 질병을 예방하고 치료할 수 있다.

일반적으로 가족성 용종증(FAP)이라는 유전적 질병에 걸린 사람은 대장암이 발병할 확률이 높다고 한다. 그러나 통계적으로 보면 100만 명 당 1명꼴로 이 FAP를 가지고 있으며, 전체 대장암환자 중 0.1퍼센트만이 이 FAP 보유자라고 한다. 다시 말해 10억 명 중 1명꼴로 FAP 유전자가 대장암을 유발한다는 말이다. '유전자에 의해 질병에 걸릴 운명을 타고났다.'는 환원주의식 사고는 환자들의 공포심을 조장하면서 탐욕을 채웠던 사기다. 분명한 것은 고위험군에 속한다는 진짜 의미는 '다른 사람보다 질병에 걸릴 위험이 조금 더 높다.'는 의미이므로 평소에 약과 가공식품, 화장품을 피해 합성화학물질에 적게 노출되면 얼마든지 예방할 수 있다. 사실 유전적 요인이란 유전자에 의한 것이라기보다 같은 환경, 같은 음식, 같은 생활에서 비롯되는 경우가 대부분이다.

자연적인 상호작용을 이끌어가는 대표적인 것이 음식이다. 음식 속에는 수만 가지의 성분들이 상호작용을 하면서 완벽한 질서를 구축하고 있다. 각 성분들을 별도로 추출해 내면 인체 내에서 독으로 작용하지만 전체를 하나로 묶어 섭취하면 상호작용을 일으켜 독성이 중화되고 몸에서 훌륭한 천연의 약으로 작용한다. 그러나 환원주의에 빠진 현대의학은 자연의

조화를 무시하고 음식의 효능을 거부한다. 아무리 많은 연구를 통해 음식의 효능이 입증돼도, 천연과 합성의 작용은 크게 다르다는 것이 입증돼도 이를 받아들이려 하지 않는다. 주류의사들은 영양이나 약리작용 등에 대해서는 거의 대부분 식품회사나 제약회사, 화학회사에서 제공하는 선전용 팜플렛을 통해 지식을 습득하기 때문이다. 그래서 영리를 목적으로 하는 기업의 이념과 무지와 탐욕에 젖은 주류의사들의 이념은 너무도 쉽게 결탁하게 된다.

제7부. 선언 - 합성화학물질을 줄이고 면역력을 높이자!

X선 촬영, CT 촬영, MRI 촬영, 소변 검사, 피 검사, 콜레스테롤 검사 등 십여 가지의 검사를 하고 합성의 포도당 수액을 투여하고, 7가지 약을 처방하고, 퇴원하는 환자에게 또 합성 비타민C를 권장하는 의사가 없어지는 세상! 그런 소박하지만 아름다운 세상에서 살고 싶다. 이 환자가 처방전을 들고 비타민C를 사려고 약국으로 들어섰을 때 약사가 "저희는 비타민C를 팔지 않습니다. 야채가게나 과일가게로 가세요."라고 친절하게 안내하는 약사가 존재하는 세상! 그런 소박하지만 아름다운 세상에서 살고 싶다. 이제 더 이상 소금과 나트륨을 혼동시키며 나트륨의 위험을 숨기기 위해 소금의 섭취를 줄이라는 주류의가가 사라진 세상에서, 그리고 화장품의 위험을 감추기 위해 천연성분의 이름과 합성성분의 이름을 동일하게 사용하는 주류화학자가 사라진 세상에서 살고 싶다. 환자는 의학을 믿고, 의사는 환자를 고객이 아니라 이웃으로 대하는 그 같은 아름다운 세상이 반드시 올 거라는 소망을 품고 함께 알아야 할 몇 가지를 언급하며 이 책을 마무리한다.

1. 플라스틱, 비닐 같은 소재로 만들어진 장난감은 아기 입에 들어가지 않도록 주의해야 한다. 플라스틱 등의 제품에는 플라스틱을 부드럽게 하기 위한 프탈레이트가 다량 함유돼 있고, 프탈레이트 등 합성화학물질은 대부분 체온 정도의 상온에서 녹아내린다. 또한 나무로 만든 장난감에는 납과 수은이 다량 함유되어 있는 경우가 많으므로 역시 입으로 가져가지 못하도록 주의해야 한다.

2. 전자레인지에 음식을 요리할 때에는 절대로 플라스틱이나 스티로폴, 비닐 등의 용기를 사용하지 말아야 한다. PCB와 같은 치명적인 합성물질이 다량 녹아내리기 때문이다.

3. 플라스틱 등의 용기에는 따뜻한 음식을 담아 두지 않도록 주의해야 한다. 프탈레이트와 비스페놀A 등 치명적인 합성화학물질은 조금만 열이 가해져도 흘러내려 음식에 혼합된다.

4. 캔에 들어 있는 음식을 데울 때는 캔에서 꺼낸 후에 열을 가해야 한다. 캔 내부에는 캔이 녹슬지 않도록 하기 위해 비스페놀A가 첨가돼 있다. 물론 캔에 들어 있는 내용물에도 방부제, 향미제, 유화제 등 각종 합성화학물질이 다량 들어 있으므로 가공식품은 가능한 한 멀리하는 게 현명하다.

5. 모든 가전제품에서는 오존이 방출되기 때문에 가전제품 부근에는 가능한 한 가까이 가지 말고, 필요하지 않을 때는 전원을 뽑는 것이 현명하다. 오존, 벤젠, 라돈, 나노입자 등은 폐암의 가장 중요한 원인이다.

6. 프라이팬이나 냄비 등은 테플론으로 코팅되지 않은 도기나 무쇠 또는 스테인레스 제품을 사용한다. 프라이팬 등을 충분히 가열하고, 적당량의 기름을 부으면 무쇠 프라이팬에도 음식물이 들러붙지 않는다.

7. 운동이나 등산을 할 때 입는 방수용 겉옷은 폐암, 간암 등을 유발하는 것으로 알려진 나노섬유로 되어 있고, 또한 치명적인 발암물질인 테플론(PFOA)과 브롬화합물(Br)이 함유되어 있으므로 이를 피하는 것이 좋다. 특히 피부와 직접적으로 접촉하는 내의는 반드시 땀을 잘 흡수하는 순면으로 된 것을 입되 처음 구매했을 때는 방부제, 방염제(브롬화 화합물) 등이 다량 함유돼 있으므로 반드시 빨아 입는 것이 좋다.

8. 형광등, 네온싸인, 온도계 등 수은이 함유된 물건이 깨졌을 때는 일시적으로 호흡을 중단하고, 주위를 젖은 걸레로 깨끗이 닦아 내야 한다. 강독성인 액체 금속인 수은은 일부가 기화되어 공기로 분산되기 때문에 쉽게 호흡기를 통해 폐로 침투할 수 있다. 그리고 닦아낸 걸레는 종이로 싸서 형광등 폐기물 처리함에 버려야 한다.

9. 감기 증상이 나타날 때는 감기약을 피하고 집에서 직접 끓인 천연의 생강차에 꿀을 타서 하루에 2~3번 복용하면 쉽게 증상이 사라진다. 그리고 과일과 천연의 지하수 등을 많이 먹는 것도 증상완화에 도움을 준다. 약으로 치료하면 10일 걸리지만, 생강차로 치료하면 7일 정도 걸린다.

10. 특히 어린이가 있는 가정에서는 식기세척제, 빨래용 표백제, 립스틱, 향수 등 아이에게 독으로 작용할 수 있는 물품들의 관리를 철저히 해야 한다. 의약품도 치명적인 독이므로 반드시 어린이 손이 닿지 않는 선반위에 보관해야 한다. 가정 내에서 일어나는 독물사건은 대부분 세제, 의약품, 화장품 등이 원인이 되어 일어난다. 어린이가 합성화학물질을 마시게 되면 병원의 응급조치로 생명을 구한다 해도 평생 천식, 아토피, 비염 등 심한 알레르기에서부터 신부전증, 당뇨병, 고혈압, 심장질환, 각종 암 등으로 고통을 겪을 위험이 높다.

11. 찌든 옷을 빨래할 때 염소표백제를 사용하지 말고 베이킹소다 또는 무염소, 무향의 산소표백제를 사용하는 것이 안전하다.

12. 집안의 냄새를 없애기 위한 방법으로는 방향제를 비치하지 말고 천연의 숯이나 화분을 비치하는 것이 좋다. 방향제에는 각종 암과 생식능력을 저하시키는 프탈레이트, 벤젠, 나프탈렌, 페놀, 크레졸, 포름알데히드, 크실렌 등의 1급 발암물질이 다량으로 함유되어 있다.

13. 여름철 극성부리는 모기를 쫒아내는 데는 식초를 노출된 피부에 조금 바르거나, 미리 말려둔 은행나무 잎을 헝겊 봉투에 담아 구석에 놓아두면 효과적으로 모기를 퇴치할 수 있다.

14. 천연의 살아 있는 물을 하루에 8~9컵 정도 마셔 몸 안에 있는 합성화학물질과 중금속을 배출시키도록 노력한다. 이 때 역삼투압정수기로 정수한 물이나 슈퍼에서 판매하는 물이

아니라 미네랄과 효소, 적당한 양의 박테리아가 함유된 계곡물, 약수 또는 지하수를 마시는 것이 좋다.

15. 옷장의 옷에 곰팡이가 피는 것을 방지하기 위해서는 향나무 조각을 몇 개 옷장에 넣어 두거나, 소량의 장뇌를 헝겊에 담아 넣어 두면 훌륭한 곰팡이 제거제가 된다. 좀약에서는 치명적인 발암물질인 벤조피렌이 공기 중에 산화되므로 피하는 것이 좋다.

16. 민감성피부, 건조성피부, 주부습진 등으로 고통을 겪을 때에는 팬지 잎을 우려낸 물이나 천연식초를 물에 타서 피부에 바르면 효과가 좋다.

17. 햇빛을 자주 쐬자. 햇빛은 기분을 좋게 해주기 때문에 정신적 스트레스를 해소해주어 우울증 등을 예방할 수 있고, 또한 인체에서 비타민D를 합성하기 때문에 당뇨병, 고혈압, 신부전증, 골다공증, 관절염 등을 비롯해 심장질환, 뇌졸중, 각종 암 등을 예방할 수 있다. 특히 눈의 건강에도 좋다. 시력이 약해지는 사람은 매일 30분 정도씩 눈을 감고 태양을 바라보면 모든 눈질환이 치료되고 시력도 회복된다.

18. 올리브 : 증류수 : 카스틸 비누를 1 : 2 : 4의 비율로 섞으면 무독성의 천연 샴푸를 만들 수 있다.

19. 베이킹소다와 옥수수녹말가루를 같은 양으로 섞으면 천연의 냄새제거제(체취제거제)를 만들 수 있다.

20. 18.의 방법으로 만든 천연 샴푸를 물에 섞어 화초에 뿌리면 해충을 제거할 수 있다.

21. 붕사를 100배의 물에 희석하면 천연의 실내용 소독제를 만들 수 있다.

22. 바퀴벌레를 포함해 대부분의 집안 벌레는 인간에게 질병을 유발하지 않으며 오히려 면역력을 회복시켜준다는 사실이 많은 연구의 결론이다. 그러나 미관상 이유로 벌레를 제거해야 할 때에는 삶은 노른자를 으깨 붕산이나 붕사에 섞어 구석진 곳에 두면 실내공기를 오염시키지 않으며 효과적으로 퇴치할 수 있다.

23. 야영장에서 텐트 주변에 붕사를 뿌리면 뱀이나 해충의 접근을 막을 수 있다.

24. 메니큐어를 제거하는데 사용하는 합성물질인 아세톤은 강독성 물질인 반면 천연의 레몬즙이나 천연식초로 제거하면 인체에 아무런 해가 없다. 레몬즙과 식초는 천연의 강산성액이어서 욕조, 변기, 타일, 문손잡이, 냉장고, 싱크대, 가구, 유리 등의 오래된 얼룩도 손쉽게 제거된다.

25. 또한 천연식초는 베이킹소다와 희석시켜 기름때를 제거하는 데도 유용하다. 식초는 훌륭한 살균제 작용도 한다. 때문에 식초만으로 식기용 도마를 살균할 수 있다. 그리고 상처가 나거나 벌레에 물린 곳에 식초를 바르면 소독과 진통 효과를 볼 수 있다. 가려운 곳에

바르면 가려움이 사라진다. 천연의 식초에는 항산화물질이 풍부하기 때문에 식초를 하루 한 순갈씩 마시면 각종 암에서 비만까지 대부분의 만성질병을 예방할 수 있다.

26. 운동 중 다리나 팔 등을 삐었을 때 계란노른자와 올리브유, 사과식초를 잘 섞어 삔 부위에 바르면 붓기가 쉽게 빠지면서 통증도 사라진다.

27. 류머티스 관절염이나 요통 등에는 약수 한 컵, 식초 2순가락, 꿀 1순가락을 섞어 마신다. 꾸준히 하루에 3번 정도 만들어 마시면 1주일 정도 지나면서 통증이 사라진다.

28. 티눈이나 곪은 상처, 대상포진, 여드름, 습진, 무좀 등 감염이 있는 곳에 식초를 바르면 아무런 부작용 없이 쉽게 치유된다.

29. 치약에는 불소, 납 등 각종 치명적인 합성화학물질과 중금속이 많이 들어 있어 치아의 에나멜층을 녹여 치주염을 일으키고 나아가 치아를 부식시켜 임플란트로 이어질 위험이 큰 약이다. 임플란트는 관절염과 폐암, 간암을 유발시키는 위험한 치아보조물이다. 따라서 치약 대신 소금(천일염)으로 1주일에 1~2번 입안을 소독하고, 평소에는 부드러운 맨 칫솔로 가볍게 치석만 제거하는 방법으로 치아를 관리하는 것이 현명하다.

30. 식기세척기용 세제에는 합성 계면활성제와 합성살균제인 트리클로산 등이 함유되어 있어 피부질환인 민감성피부나 건조성피부를 유발시키고, 나아가 면역체계를 무너뜨려 폐암, 유방암, 신부전증 등 각종 질병을 유발시킬 위험이 크다. 따라서 합성화학물질이 아닌 천연의 레몬즙이나 식초, 붕사 등을 세척기용세제 대신 활용하면 효능도 비슷하고 인체에 아무런 해를 미치지 않는다.

31. 우리나라에서는 옛날부터 항생제로는 꿀벌이 벌집을 짓는 데 사용하는 천연의 프로폴리스를, 말라리아 치료제로는 개똥쑥을 달여 마셔 왔다. 특히 개똥쑥은 암과 당뇨병치료에도 좋은 기능을 한다는 사실이 확인됐다. 그리고 몸에 해로운 기생충은 담배 등 약초로 쉽게 몰아냈다.

---

1) 건강 백세 시대 내 몸 관리. p51, 김향선 지음, 문무사 발행.
Health Risks of ObesityHealth Complications, Dangers For Mild and Severe Obese Patients
www.annecollins.com/obesitt/risks-of-obesity.htm
2) 21세기가 당신을 살찌게 한다. p35~37, 팻 토마스 지음, 박지숙 옮김, 이미지박스 발행.
3) 피자는 어떻게 세계를 정복했는가. p29~31, 파울 트롬머 지음, 김세나 옮김, 더난출판 발행.
먹고 마시고 숨 쉬는 것들의 반란. P230~231, 샌드라 스타인그래버 지음, 이지윤 옮김, 아카이브 발행.
4) 먹고 마시고 숨 쉬는 것들의 반란. P230~231,
무엇을 먹을 것인가. P221, 226, 콜린 캠벨 외 지음, 유자화 옮김, 베지닥터 발행.
대기오염 그 죽음의 그림자. P277, 데브라 데이비스 지음, 김승욱 옮김, 에코리브르 발행.
5) 슈퍼마켓이 우리를 죽인다. p220, 낸시 드빌 지음, 이강훈 옮김, 기린원 발행.
우리가 아는 미국은 없다. p2225, 126~133, 김광기 지음, 동아시아 발행.
6) 식품주식회사. p404, 449, 에릭 슐로소 외 지음, 박은영 옮김, 따비 발행.
7) 거짓 나침반.p368~369, 셸던 램튼 외 지음, 정병선 옮김, 시울 2006년 발행.
환경호르몬의 반격.p182,
더러운 손의 의사들. p91~92. 제롬 캐시러 지음, 최보문 옮김, 양문 2008년 발행.

100년 동안의 거짓말.p190~198, 랜덜 피츠제럴드 지음, 신현승 옮김, 시공사 2010년 발행.
Noble, H. B. "Hailed as a Surgeon General, Koop criticized on web ethics." New York Times, September 4, 1999.
Noble, H. B. "Koop Criticized for Role in Warning on Hospital Gloves." New York Times, October 29, 1999.
8) 더러운 손의 의사들. p68~69,
21세기가 당신을 살찌게 한다. p35,
9) 거짓말을 파는 스페셜리스트. p95, 데이비드 프리드먼 지음, 안종희 옮김, 지식갤러리 발행.
Agreed Statistics: Measurement Method Comparison
http://journals.lww.com/anesthesiology/Fulltext/2012/01000/Agreed_Statistics__Measurement_Method_Comparison.29.aspx
10) 거짓말을 파는 스페셜리스트. p370,
New York Times, October 22, 2006, "An Unwelcome Discovery"
http://www.nytimes.com/2006/10/22/magazine/22sciencefraud.html?_r=1&pagewanted=1
11) 느린 것이 아름답다.p194, 칼 오너리 지음, 박웅희 옮김, 대산출판사 2005년 발행.
내 아이의 뇌를 공격하는 나쁜 식품들. p169~179, 한스 울리히 그림 지음, 이수영 옮김, 시대의창 옮김.
마황, 에페드라, 몰몬티, 조인트파인
http://bluefelix.blog.me/100138798602
12) 국민일보, 2012년 12월 20일, “비만 유발 바이러스 규명”
http://news.kukinews.com/article/view.asp?page=1&gCode=cul&arcid=0006738569&cp=du
13) 스키니비치. p24, 로리 프리드먼 외 지음, 최수희 옮김, 밀리언하우스 발행.
14) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p196~215, 218~243, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
15) 건강, 음식, 질병에 관한 오해와 진실.p121~127,272, 콜린 캠벨 지음, 유자화 옮김, 열린 과학 2010년 발행.
불량의학.p42~47.
New York Times, by Gary Taubes, July 07, 2002, “What if It's All Been a Big Fat Lie?”
16) 21세기가 당신을 살찌게 한다. p21~22, 팻 토마스 지음, 박지숙 옮김, 이미지박스 발행.
17) 빈곤한 만찬. p233, 피에르 베일 지음, 양영란 옮김, 궁리 발행.
18) 21세기가 당신을 살찌게 한다. p120~149, 159~184,
19) 음식혁명, p87,92, 존 로빈스 지음, 안의정 옮김, 시공사 2009년 발행.
무엇을 먹을 것인가. p201~202, 콜린 캠벨 외 지음, 유자화 옮김, 열린과학 발행.
The New York Times, By Gary Taubes, July 07, 2002, "What if It's All Been a Big Fat Lie?"
http://jan.ucc.nau.edu/exs150-p/150HONYtimes.pdf
코스카저널, 2012년 10월 22일, “탄수화물 줄어 병 유발, ‘황제 다이어트’”
http://www.koscaj.com/news/articleView.html?idxno=62792
20) 당신이 몰랐던 식품의 비밀 33가지. p27~33, 104~111, 최낙언 지음, 경향미디어 발행.
21) A war on obesity, not the obese
http://www.rockefeller.edu/pubinfo/news_notes/rus_051305_f.php
22) 제약회사는 어떻게 거대한 공룡이 되었는가.p75,
23) “<비만치료제, 이제는 말할 수 있다-3> 우리나라 비만 약물시장의 흐름을 살펴보면”
http://blog.naver.com/pro_diet/80101078382
Pen Phen Nation
http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/prescription/hazard/fenphen.html
동아일보, 007년 7월 25일, 하임숙 기자, “비만치료는 괴로워”
이브의 몸. p382, 메리앤 리가토 지음, 임지원 옮김, 사이언스 북스 2004년 발행.
24) 슈퍼마켓이 우리를 죽인다. p264~280, 낸시 드빌 지음, 이강훈 옮김, 기린원 발행.
Trimspa Side Effects
http://www.livestrong.com/article/16532-trimspa-side-effects/
The Cortisol-Weight Loss Controversy
http://thyroid.about.com/od/loseweightsuccessfully/a/cortisol.htm
25) 강요된 비만. p183, 프란시스 들프슈 외 지음, 부희령 옮김, 거름 발행.
26) 맛있는 햄버거의 무서운 이야기. P203~205, 에릭 슐로서 외 지음, 노순옥 옮김, 모멘토 발행.
27) 강요된 비만. p186~187,
28) 잡식동물의 딜레마, p34~35, 119~121, 153, 마이클 폴란 지음, 조윤정 옮김, 다른 세상 2008년 발행.
빈곤한 만찬. p197~199, 피에르 베일 지음, 양영란 옮김, 궁리 발행.
Dangers of High Fructose Corn Syrup - HFCS
http://www.knowthelies.com/?q=node/1409

29) Health Benefits of Smoking Tobacco
http://www.sott.net/articles/show/221013-Health-Benefits-of-Smoking-Tobacco
30) 빈곤한 만찬. p222~223,
31) 물, 치료의 핵심이다. p197~206, 뱃맨겔리지 지음, 김성미 옮김, 물병자리 발행.
AMY BIANK'S STORY WAS THE FEATURE IN THIS ISSUE OF WOMAN'S WORLD
http://www.watercure2.org/womans_world.htm
32) Skinny Bitch. p54~55,
Low Carbohydrate Diet May Reverse Kidney Damage In Diabetes
http://www.medicalnewstoday.com/releases/222845.php
33) 불량식품. p31, 마이클 오크스 지음, 박은영 옮김, 열대림 발행.
34) 21세기가 당신을 살찌게 한다. p40~44,
35) 독소, 죽음을 부르는 만찬.p141~142. 윌리엄 레이몽, 이희정 옮김, 랜덤하우스 발행.
건강 백세 시대 내 몸 관리.p98,
36) 서울경제신문, 2009년3월 11일, 양철승 기자, "비만도 감기처럼 감염된다."
37) 독소, 죽음을 부르는 만찬.p127,145,
38) 이브의 몸. p136~140,
강요된 비만. p181~182.
21세기가 당신을 살찌게 한다. p49~54,
대한내분비학회; 제22권 제5호, 2007년, 김용운, "렙틴 저항성"
39) 무엇을 먹을 것인가. p205, 콜린 캠벨 외 지음, 유자화 옮김, 열린과학 발행.
'Genetic' is a Lie
http://www.13.waisays.com/genetic.htm
Obesity gene, carried by more than a third of the US population, leads to brain tissue loss
http://www.physorg.com/news190918259.html
40) 보건복지가족부,p19~20, 2009년 12월, "비만 바로 알자."
기생충, 우리들의 오래 된 동반자. p27, 정준호 지음, 후마니타스 발행.
41) New York Times, 14 December, 2011, "Gene therapy claimed to have been 'almost unbroken failure'"
http://hplusbiopolitics.wordpress.com/2011/12/14/gene-therapy-claimed-to-have-been-almost-unbroken-failure-in-the-nyt/
42) 21세기가 당신을 살찌게 한다. p71~77,
43) 대한민국 화장품의 비밀. p7~8, 47, 구희연 외 지음, 거름 발행.
44) 사람을 살리는 대체의학. p132~136, 최경송 지음, 창해 발행.
45) 깨끗한 공기의 불편한 진실. p95~105, 마크 스넬러 지음, 박정숙 옮김, 더난출판사 발행.
상처는 절대 소독하지 마라. p118~120, 나쓰이 마코토 지음, 이근아 옮김, 이아소 발행.
화장품의 허와 실. p105, 시사모임회 지음, 아름다운사회 발행.
The NIH Human Microbiome Project
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792171/
46) 한겨레신문. 2013년 1월 8일, 12면, "가습기살균제 성분, 심장 대동맥도 손상"
47) 상처는 절대 소독하지 마라. p157, 205~242, 293~305, 303~305, 나쓰이 마코토 지음, 이근아 옮김, 이아소 발행.
경피독. p42~65, 이나즈 노리히사 지음, 최혜선 옮김, 아이프렌드 발행.
당신의 상식이 피부를 죽인다. p141~179, 이상준 외 지음, 쌤엔 파커스 발행.
48) 베이비뉴스. 2012년 12월 5일, "우리 아이 뇌손상 초래하는 위험한 '경피독'"
http://www.ibabynews.com/news/newsview.aspx?categorycode=0005&newscode=201212041628065862421705
49) 경피독. p71,
50) 대한민국 화장품의 비밀. p140,152,
스페셜경제. 2012년 4월 23일. "화장품 파라벤, 방부제로 안전? 위험?"
http://www.speconomy.com/news/articleView.html?idxno=7759
By Anne Mullens, "Parabens: What are they, and are they really that bad?"
http://www.besthealthmag.ca/look-great/beauty/parabens-what-are-they-and-are-they-really-that-bad
51) 우리집 주치의 자연의학1. p350~355, 이경원 지음, 동아일보사 발행.
52) 화장품 회사가 당신에게 알려주지 않는 진실. p116, 스테이시 멜컨 지음, 유정현 옮김, 예지 발행.
53) 교실 밖 화학 이야기. p288~289, 진정일 지음, 양문 발행.
54) 먹고 마시고 숨쉬는 것들의 반란. p260~261, 샌드라 스타인그래버 지음, 이지윤 옮김, 아카이브 발행.

화학으로 이루어진 세상. p315, 메데페셀 헤르만 외 지음, 권세훈 옮김, 에코리브르 발행.
Nanotechnologies, Which characteristics of nanoparticles are relevant for health effects?
http://copublications.greenfacts.org/en/nanotechnologies/l-3/6-health-effects-nanoparticles.htm
The New York Times, December 3, 2008. "New Products Bring Side Effect: Nanophobia"
http://www.nytimes.com/2008/12/04/fashion/04skin.html?pagewanted=all&_r=0
55) 슬로우데스. p266~270, 릭 스미스 외 지음, 임지원 옮김, 동아일보사 발행.
화장품 회사가 당신에게 알려주지 않는 진실. p215~216,
56) 화학교과서는 살아 있다. p35~42, 문상흡 외 지음, 동아시아 발행.
57) 화장품, 얼굴에 독을 발라라. p65~69, 오자와 다카하루 지음, 홍성민 옮김, 미토스 발행.
58) 사람을 살리는 대체의학. p114~115, 최경송 지음, 창해 발행.
59) 국민일보, 2007년 4월 29일, “흡연여성, 주름발병율 3배 높아... 피부건강 10계명”
당신의 상식이 피부를 죽인다. p86~93,
60) 중금속 오염의 진실. 오모리 다카시 지음, 서승철 옮김, 에코리브르 발행.
61) 당신의 상식이 피부를 죽인다. p45~47,
62) Side Effects and Complications of VariablePulsed Erbium
http://www.skinlaser.com/pdf/Publications/Side%20Effect%20and%20Complications%20of%20Variable-Pulsed%20Erbium%20Yttrium-Aluminum-Garnet%20Laser%20Skin%20Resurfacing.pdf
63) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p313, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
의사들이 해주지 않는 이야기. p410, 린 맥타가트 지음, 진선미 옮김, 허원미디어 발행.
64) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유, p54~60, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
베이비뉴스. 2012년 12월 5일, “우리 아이 뇌손상 초래하는 위험한 '경피독'”
http://www.ibabynews.com/news/newsview.aspx?categorycode=0005&newscode=201212041628065862421705
65) 상품의 화학, p40~41, 존 엠슬리 지음, 고문주 옮김, 이치 사이언스 발행.
66) 깨끗한 공기의 불편한 진실. p85~87,
67) 당신의 상식이 피부를 죽인다. p55, 61~75,
나 없이 화장품 사러 가지 마라. p55, 63~64, 69, 76,
화장품의 허와 실. p123, 시사모임회 지음, 아름다운사회 발행.
68) 우리 몸은 석기시대. p215, 데트레프 칸텐 외 지음, 조경수 옮김, 중앙북스 발행.
우리 몸은 석기시대. p212~219, 데트레트 간텐 외 지음, 조경수 옮김, 중앙북스 발행.
상품의 화학, p50,
69) “인공 태닝, 피부암과 직결” 아시아경제, 2012년 10월 6일, 지연진 기자.
http://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2012100415165373098
“피부암 일으키는 자외선…자연선탠 VS 인공선탠 중 더 위험한 것은?” 헬스조선, 2012년 07월 31일.
http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2012/07/30/2012073002295.html
70) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p313, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
독성프리, p175~178, 데브라 린 데드 지음, 제효영 옮김, 윌컴퍼니 발행.
Tribune, November 18, 2012. "The dark side of energy-saving light bulbs"
http://tribune.com.pk/story/467607/the-dark-side-of-energy-saving-light-bulbs/
71) 화장품 회사가 당신에게 알려주지 않는 진실. p69, 129, 142~143,
72) 대한민국 화장품의 비밀. p79~81,
독성프리. p34, 데브라 린 데드 지음, 제효영 옮김, 윌컴퍼니 발행.
73) 피부색에 감춰진 비밀. p126~127, 니나 자블론스키 지음, 진선미 옮김. 양문출판사 발행.
74) 화장품 회사가 당신에게 알려주지 않는 진실. p135~136, 142~143,
75) 화장품 회사가 당신에게 알려주지 않는 진실. p34~35,
76) 대한민국 화장품의 비밀, p27~28, 구희연 외 지음, 거름출판사 발행.
파이낸셜뉴스, 2012년 10월 22일, “줄기세포 화장품, 소비자 안전 빨간불”
http://www.fnnews.com/view?ra=Sent0901m_View&corp=fnnews&arcid=201210190100164500010053&cDateYear=2012&cDateMonth=10&cDateDay=22
77) 당신의 의사도 모르는 11가지 약의 비밀.p136~137.
건강 백세 시대 내 몸 관리. p174~176,
병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p397,
The Korea Herald, 2010년 11월 1일, “[Bobbie Mullins] Hormone replacement therapy”
78) 뉴시스, 2008년 4월 9일, 윤철규 기자, “와이어스 여성 호르몬 치료제 ‘프레마린’ 유방질환 유발”
Substantial increase in breast cancer risk from combination hormone replacement therapy
http://www.eurekalert.org/pub_releases/2003-08/l-sii080603.php

New findings further clarify breast cancer risk with hormone therapy
http://www.physorg.com/news200665333.html
79) 성형소비문화. p10, 14, 서정희 지음, 내하출판사 발행.
80) 자연이 준 기적의 물 식초, p37, 184~187 칼 오레이 지음, 박선령 옮김, 웅진윙스 발행.
81) 성형소비문화. p169,
당신의 상식이 피부를 죽인다. p141~179,
대한민국 화장품의 비밀. 154~155,
82) 컨슈머타임스. 2012년 11월 1일, “SK2 ‘동안크림’ 고작 30명 실험 과장광고 논란”
http://www.cstimes.com/news/articleView.html?idxno=83102
데일리 카스메틱, 2012년 11월 30일, “오르비스 등 수입 브랜드 과대광고로 처벌”
http://www.dailycosmetic.com/news/articleView.html?idxno=158960
83) 성형소비문화. p158, 164~166, 174~174,
필자의 직접 취재, 2012년 12월. 인천지역 성형외과 7곳과 피부과 5곳.
요즘 화제 모으는 지방흡입술 부작용, 2001년 8월 21일. 산골도사 원 경락마사지(실전임상의 달인)
http://cafe.daum.net/sangoldosa/2pY/68?docid=qHK|2pY|68|20010821190313&q=%C1%F6%B9%E6%C8%ED%C0%D4%BC%FA%C0%C7%20%BA%CE%C0%DB%BF%EB
84) 알칼리수, 산성화시대의 솔루션. p51~53, 김청호 외 지음, 북갤러리 발행.
85) 역삼투압 정수기가 사람 잡는다. p136, 손상대 지음, 서영 발행.
보틀마니아. p55, 엘리자베스 로이트 지음, 이가람 옮김, 사문난적 발행.
86) 중앙일보. 2008년 3월 11일, “미국 수돗물에 수십 가지 약물이...”
http://article.joinsmsn.com/news/article/article.asp?total_id=3070115
87) 알고 마시는 물, p15~20, 33, 42, 주기환 지음, 비엠북스 발행.
아이에게 먹이고 싶은 물. p41, 114~116 마쓰시타 가즈히로 외 지음, 유인경 옮김, 위즈덤피플 발행.
물, 치료의 핵심이다. P51~52, 뱃맨겔리지 지음, 김성미 옮김, 물병자리 발행.
88) 물, 치료의 핵심이다. p40,136~138, 뱃맨겔리지 지음, 김성미 옮김, 물병자리 발행.
89) 보틀마니아. p157,
90) 알칼리수, 산성화시대의 솔루션. p94, 111~112, 김청호 외 지음, 북갤러리 발행.
91) 역삼투압 정수기가 사람 잡는다. p32~40,
은폐된 과학의 불편한 진실. p69~81, 케이 미즈모리 지음, 고윤희 옮김, 로코코북 발행.
가공식품, p80, 오사와 히로시 지음, 홍성민 옮김, 국일미디어 발행.
스키니비치. p48, 로리 프리드먼 외 지음, 최수희 옮김, 밀리언하우스 발행.
알칼리수, 산성화시대의 솔루션. p247~150,
92) The New York Times Magazine, October 24, 2012, "The Island Where People Forget to Die"
http://www.nytimes.com/2012/10/28/magazine/the-island-where-people-forget-to-die.html?pagewanted=all
93) 보틀마니아. p183~185,
94) 블루골드. p225, 모드 발로 외 지음, 이창신 옮김, 개마고원 발행.
아시아경제, 2012년 10월 18일. [2012국감]시판 생수 5종서 인공 에스트로겐 검출,
http://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2012101817450187526
Bottled water
http://en.wikipedia.org/wiki/Bottled_water
95) 물 백과사전. p80~85, 후지타 고이치로 지음, 이정은 옮김, 아르고나인 발행.
96) 블루 골드. p228, 모드 발로 외 지음, 이창신 옮김, 개마고원 발행.
97) 음료의 불편한 진실. p128, 138~139, 203, 211,
내 가족을 위협하는 밥상의 유혹. p26, 이승남 지음, 경향미디어 발행.
사람을 살리는 대체의학. p134~135, 최경송 지음, 창해 발행.
98) 보틀마니아. p194~195, 197~198,
99) 한국일보, 2012년 10월18일, “페트병 생수서 환경호르몬 검출돼”
100) 먹고 마시고 숨 쉬는 것들의 반란. p292,
불량의학. p71~79, 크리스토퍼 완제크 지음, 박은영 옮김, 열대림 발행.
101) 교실 밖 화학 이야기. p155, 진정일 지음, 양문 발행.
병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p309, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
102) 대기오염, 그 죽음의 그림자. p57, 62, 데브라 데이비스 지음, 김승욱 옮김, 에코리브르 발행.
불소화를 반대하는 10가지 이유, 녹색평론, 2000년 7~8월 (제 53호)
http://www.no-fluoride.net/all_about/10arguments.htm
103) 수돗물불소화사업의건강영향에 대한 의과학적 검토-대한의사협회 용역보고서 1999년 9월.

http://cafe.daum.net/nofluoride/3F5Z/415?docid=4Cus|3F5Z|415|20020201162252&q=%BC%F6%B5%BE%B9%B0%BA%D2%BC%D2%C8%AD%BB%E7%BE%F7%C0%C7%20%B0%C7%B0%AD%20%BF%B5%C7%E2%BF%A1%20%B4%EB%C7%D1%20%C0%C7%C7%D0%C0%FB%20%B0%CB%C5%E4
104) 녹색평론. 1998년 9-10월 제42호
http://cafe.daum.net/nofluoride/6zIX/24?docid=4Cus|6zIX|24|20020110120615&q=%BA%D2%BC%D2%C0%C7+%C0%A7%C7%E8
105) 식품진단서. p260~267, 조 슈워츠 지음, 김명남 옮김, 바다출판사 발행.
100년 동안의 거짓말. p86~87, 159~164, 랜덜 피츠제럴드 지음, 신현승 옮김, 시공사 발행.
보틀마니아. 189. 엘리자베스 로이트 지음, 이가람 옮김, 사문난적 발행.
Time, Oct. 17, 2005, "Health: Not in My Water Supply"
http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1118379,00.html
106) 내추럴리 데인저러스. p16, 제임스 콜만 지음, 윤영삼 지음, 다산초당 발행.
The New York Times, March 12, 1981, "STUDY LINKS COFFEE USE TO PANCREAS CANCER"
http://www.nytimes.com/1981/03/12/us/study-links-coffee-use-to-pancreas-cancer.html?pagewanted=all
Does Drinking Coffee Increase Pancreatic Cancer Risk?
http://www.second-opinions.co.uk/coffee-cancer.html
107) 건강의 적들. 184,
Coffee Consumtion May Reduce Risk for Type 2 Diabetes, October 25, 2006
http://cafe.daum.net/snu14/jJ4/1921?docid=sEOz|jJ4|1921|20061027050110&q=benefit%20for%20alcohol%20diabetes
Decaf Coffee May Raise Heart Risks
http://www.webmd.com/heart-disease/news/20051116/decaf-coffee-may-raise-heart-risks
Coffee Consumption and Coronary Heart Disease in Men and Women Show alternative translations
http://circ.ahajournals.org/content/113/17/2045.full
108) 밥상의 유혹. p183~188, 이승남 지음, 경향미디어 발행.
Coffee's Liver Benefits
http://ezinearticles.com/?Coffees-Liver-Benefits&id=237147
109) 알칼리수, 산성화시대의 솔루션. p60~61, 김청호 외 지음, 북갤러리 발행.
110) 내추럴리 데인저러스, p200~201, 제임스 콜만 지음, 윤영삼 옮김, 다산초당 발행.
Selenium Supplements: Diabetes Risk?
http://diabetes.webmd.com/news/20070709/selenium-supplements-diabetes-risk
News From Annals Of Internal Medicine: May 17, 2011
http://www.medicalnewstoday.com/releases/225518.php
111) 술은 약이다. p360~361,
식품정치. p485~490,
Dangers of Benecol
http://www.ehow.com/list_7368367_dangers-benecol.html
112) 음식혁명, p존 로빈스 지음, 안의정 옮김, 시공사 발행.
Comparison of Percutaneous Coronary Intervention with Medication in the Treatment of Coronary Artery Disease in Hemodialysis Patients
http://jasn.asnjournals.org/content/17/8/2322.full
A comparison of angioplasty with medical therapy in the treatment of single-vessel coronary artery disease. Veterans Affairs ACME Investigators.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1345754
113) 셀링 사이언스. p68~70,170,209~211,도로시 넬킨 지음, 김명진 옮김, 궁리 발행.
114) 현대의학의 위기. p202~206, 멜빈 코너 지음, 소의영 외 옮김, 사이언스북스 발행.
115) 음료의 불편한 진실. p27, 황태영 지음, 비타북스 발행.
116) 식품정치. p144~155,532,584,
117) 독성프리, p41~43, 데브라 린 데드 지음, 제효영 옮김, 윌컴퍼니 발행.
118) 식품정치. p136~140, 매리언 네슬 지음, 김정희 옮김, 고려대학교 출판부 발행.
119) 슈퍼마켓이 우리를 죽인다. p190~191,
패스트푸드의 제국.p291, 에릭 슐로서 지음, 김은령 옮김, 에코리브르 2001년 8월발행.
독소. p247~249. 윌리엄 레이몽 지음, 이희정 옮김, 랜덤하우스 2009년 발행.
내추럴 데인저러스. p286, 291, 제임스 콜만 지음, 윤영삼 옮김, 다산초당 발행.
120) 우유의 역습.p156~157,180,188~189,
몸을 살리는 의학, 몸을 죽이는 의학.p130.

우리집 주치의 자연과학, p186, 553~554, 이경원 지음, 동아일보사 발행.
Milk-the big, white lie!,
http://www.selfgrowth.com/articles/Milk-_The_Big_White_Lie.html
121) 우유의 역습.p109~113.
122) 진실을 배반한 과학자들. p115,
123) 거짓말을 파는 스페셜리스트. p155~158,
Guest Authorship and Ghostwriting in Publications Related to Rofecoxib
http://www.destinationsante.com/IMG/pdf/JAMA-Rofecoxib.pdf
Ghost Authorship in Industry-Initiated Randomised Trials
http://www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.0040019
124) 건강, 음식, 질병에 관한 오해와 진실. p241~242,
음식혁명. p137~139,
Got Osteoporosis from Milk?
http://milk.elehost.com/html/osteoporosis.html
125) 슬로우 데스. p48,
대기오염, 그 죽음의 그림자. p261, 데브라 데이비스 지음, 김승욱 옮김, 에코리브르 발행.
The New York Times, November 11, 2003, “In Baby Teeth, a Test of Fallout; A Long-Shot Search for Nuclear Peril in Molars and Cuspids”
126) 코엔자임Q10의 부작용이 심각하다고? - 잘못된 의학상식
http://blog.naver.com/healthmakery/130117456607
약업신문, 2005년 8월 23일, 최선례 기자, “일 CoQ10 식품건강 영양평가 실시”
127) 과자, 내 아이를 해치는 달콤한 유혹. p77, 안병수 지음, 국일미디어 발행.
128) 내 가족을 위협하는 밥상의 유혹. p35, 이승남 지음, 경향미디어 발행.
129) 당신이 몰랐던 식품의 비밀 33가지. p160~164, 195~196,
130) 피자는 어떻게 세계를 정복했는가. p122,
내 가족을 위협하는 밥상의 유혹. p25~27, 이승남 지음, 경향미디어 발행.
과자, 내 아이를 해치는 달콤한 유혹. p101~104, 안병수 지음, 국일미디어 발행.
131) 현대의학의 역사. p399~439, 제임스 르 파누 지음, 조윤정 옮김, 아침이슬 발행.
132) 빈곤한 만찬. p179~180, 피에르 베일 지음, 양영란 옮김, 궁리 발행.
133) 술은 약이다. p360~361,
식품정치. p485~490,
Dangers of Benecol
http://www.ehow.com/list_7368367_dangers-benecol.html
134) Low salt diet does not reduce heart disease, study finds. by Mary West,
http://www.naturalnews.com/032394_low_salt_diet_blood_pressure.html
It's Time to End the War on Salt,
http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=its-time-to-end-the-war-on-salt
135) 국민일보 쿠키뉴스, 2011년 9월 22일, 박주호 기자, “국산 천일염으로 혈압 낮춘다?”
136) 생명의 소금. p1119, 108~109, 정종희 지음, 올리브나무 발행.
137) 불량식품. p133~135, 마이클 오크스 지음, 박은영 옮김, 열대림 발행.
내 몸을 살리는 물 백과사전. p14, 후지타 고이치로 지음, 이전은 옮김, 아르고나인 발행.
생명의 소금. p54~55, 61 정종희 지음, 올리브나무 발행.
물, 치료의 핵심이다. p37, 뱃맨겔리지 지음, 김성미 옮김, 물병자리 발행.
138) 건강 백세시대 내 몸 관리. p234~251,
병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p234, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
139) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p221~237, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
140) 환경호르몬과 다이옥신. p231~234. 정해상 역편, 겸지사 발행.
141) 의학상식 오류사전. p226~227,
How can nicotine be good for me?
http://health.howstuffworks.com/wellness/drugs-alcohol/nicotine-health-benefits.htm
NICOTINE BENEFITS
http://www.forces.org/evidence/hamilton/other/nicotine.htm
Smoking Facts - Nicotine Is Good For Your Health!
http://ezinearticles.com/?Smoking-Facts---Nicotine-Is-Good-For-Your-Health!&id=328202
Smoking and the risk of breast cancer in BRCA1 and BRCA2 carriers: an update
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3033012/

Health Benefits of Smoking Tobacco
http://www.sott.net/articles/show/221013-Health-Benefits-of-Smoking-Tobacco
142) 현대의학의 역사.p78,
의혹을 팝니다. p46, 53,
제약회사는 어떻게 거대한 공룡이 되었는가.p349, 재키로 지음, 김홍옥 옮김, 궁리 2008년 발행.
A comparative guide to science denial
http://rationalwiki.org/wiki/A_comparative_guide_to_science_denial
Experimental Production of Carcinoma with Cigarette Tar*
http://cancerres.aacrjournals.org/content/13/12/855.abstract
Obesity More Dangerous Than Smoking, By Shawn McKee
http://healthnews.ediets.com/health-topics/obesity-more-dangerous-than-smoking.html
143) 방사선조사 식품 (IRRADIATED FOODS)
http://mediamob.co.kr/HeadLineView.aspx?ID=3343
청부과학.p25, 데이비드 마이클스 지음, 이홍상 옮김, 이마고 2009년 1월 발행.
144) 식품정치. p199,
거짓 나침반. p322~327, 345,
American Council on Science and Health
http://www.sourcewatch.org/index.php?title=American_Council_on_Science_and_Health#Supporters
145) 그들은 어떻게 권력이 되었는가. p125, 허현회 지음, 시대의창 발행.
146) 의혹을 팝니다. p39~45,
부정한 동맹. p249~250,
RJR's Suppot of Biomedical Research International Advisory Board November, 1979
http://tobaccodocuments.org/ness/29154.html?zoom=750&images_per_page=8&ocr_position=above_foramatted&start_page=1&end_page=8
147) 대기오염, 그 죽음의 그림자. p251, 336~337.
먹고 마시고 숨 쉬는 것들의 반란. p214~215,
과학전쟁. p99~114, 크리스 무니 지음, 심재관 옮김, 한얼미디어 발행.
The American Council on Science and Health
http://www.smokershistory.com/ACSH.htm
Paging Dr. Ross
http://motherjones.com/politics/2005/11/paging-dr-ross
148) 거짓말, 새빨간 거짓말, 그리고 과학. p셰리 시세일러 지음, 이충호 옮김, 부키 발행.
149) Health benefits of smoking
http://en.wikipedia.org/wiki/Health_benefits_of_smoking
THERAPEUTIC EFFECTS OF SMOKING AND NICOTINE
http://www.forces.org/evidence/evid/therap.htm
Benefits of smoking
http://novascone.com/benefits-of-smoking.html
150) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p16, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
151) 독성프리. p22, 데브라 린 데드 지음, 제효영 옮김, 윌컴퍼니 발행.
152) 실내공기 및 위해성관리. p103~134, 양원호 지음, 집문당 발행.
콘크리트의 역습. p46~67, 후나세 슌스케 지음, 박은지 옮김, 마티 발행.
153) 깨끗한 공기의 불편한 진실. p30, 40,
환경호르몬의 반격. p380~383, 린드세이 벅슨 지음, 김소정 옮김, 아롬미디어 발행.
콘크리트 아파크에서 건강하게 사는 49가지 방법. p28, 이현숙 지음, 이지북 발행.
154) 환경의 역습. p149, 171, 185,
155) 내추럴리 데인저러스. p226~230, 제임스 콜만 지음, 윤영삼 옮김, 다산초당 발행
156) 깨끗한 공기의 불편한 진실. p73~74, 89,
독성프리. p125~129, 데브라 린 데드 지음, 제효영 옮김, 윌컴퍼니 발행.
Not So Sexy: Hidden Chemicals in Perfume And Cologne By EWG and the Campaign for Safe Cosmetics, May 2010
http://www.ewg.org/notsosexy
157) 깨끗한 공기의 불편한 진실. p307~311,
머니 매트릭스. p64~66, 김성진 지음, 이른아침 발행.
158) 화학의 혁명. p24, 존 엠슬리 지음, 허훈 옮김, 사이언스 북스 발행.
159) 내추럴리 데인저러스. p295,

병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. 허현회 지음, 맛있는책 발행.
160) 거짓말, 새빨간 거짓말, 그리고 과학. p209~212, 셰리 시세일러 지음, 이충호 옮김, 부키 발행.
161) 청부과학, p175~179,
162) 슬로우 데스. p109~112, 123~124, 127, 133, 140,
페인트신문, 2004년 9월 3일, “듀폰, 테플론 원료 독성물질 위험 은폐”
http://www.chem4u.com/b/view.php?id=3681&tn=news
한국환경민간단체진흥회, “코팅의 유혹...건강까지 해친다.” 2006년 5월 26일,
http://kengo.or.kr/docs/data/news/news_view.html?av_pg=272&idx=207
163) New York Times, July 3, 1977, "The Facts about Tris Don't Leave Much Choice"
http://news.google.com/newspapers?nid=1454&dat=19770704&id=QrssAAAAIBAJ&sjid=HBMEAAAAIBAJ&pg=6454,707379
164) 슬로우 데스, p159~160,
165) 녹색 시민 구보씨의 하루. p39~47, 존 라이언 외 지음, 고문영 옮김, 그물코 발행.
166) 의혹을 팝니다. p405~444, 나오미 오레스케스 외 지음, 유강은 옮김, 미지북스 발행.
대기오염, 그 죽음의 그림자. p251, 336~337.
거짓 나침반. p322~327, 345, 351, 셸던 램튼 외 지음, 정병선 옮김, 시울 발행.
과학전쟁. p99~114, 크리스 무니 지음, 심재관 옮김, 한얼미디어 발행.
American Council on Science and Health
http://www.sourcewatch.org/index.php?title=American_Council_on_Science_and_Health#Supporters
The American Council on Science and Health
http://www.smokershistory.com/ACSH.htm
Paging Dr. Ross
http://motherjones.com/politics/2005/11/paging-dr-ross
167) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p386~389, 허현회 지음, 맛있는책 발행.
환경호르몬의 반격. p50, 린드세이 벅슨 지음, 김소정 옮김, 아롬미디어 발행.
168) 대기오염, 그 죽음의 그림자. p243~246.
몬산토. p37~41, 41~56, 64~68, 마리 모니크 로뱅 지음 이선혜 옮김, 이레 발행.
슬로우 데스, p163~167,
Washington Post, April 20, 2002. Michael Grunwald "Senators Assail EPA on Ala. PCB Cleanup"
http://www.organicconsumers.org/Toxic/monsanto_pcbs.cfm
169) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p313
170) 의사들이 해주지 않는 이야기. p325, 린 맥타가트 지음, 진선미 옮김, 허원미디어 발행.
슬로우 데스. p211~212, 214~217,
171) 환경호르몬의 반격. p139~142,
환경의 역습, p208~230,
의사들이 해주지 않는 이야기. p321~326, 330~349,
슬로우 데스. p220~222,
A Bill Has Been Passed To Ban Mercury Amalgam Fillings in California
http://www.wicfs-me.org/mercury_ban.htm
172) 중금속 오염의 진실. p92~93, 128~132, 오모리 다카시 지음, 서승철 옮김, 에코리브르 발행.
Bad Science. p374,
슈퍼마켓이 우리를 죽인다. p89~90,
Hiding behind junk science
http://www.wddty.com/hiding-behind-junk-science.html
173) 뉴스위크 952호, 2010년 11월 3일, “건강한 삶의 열쇠”
http://magazine.joinsmsn.com/newsweek/article_view.asp?aid=285847#
174) 감기에서 백혈병까지의 비밀.p541.
백신 그리고 우리가 모르는 이야기. p65~66, 팀 오시 지음, 오경석 옮김, 여문각 2009년 발행.
나는 고백한다. 현대의학을. p274, 아툴 가완디 지음, 김미화 옮김, 동녘 사이언스 2010년 발행.
Vaccination Myths
http://www.relfe.com/vaccine.html
175) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p124~125,
중금속 오염의 진실. p26~35,
176) 감기의 과학. p237, 244, 제니퍼 애커먼 지음, 한세정 옮김, 21세기북스 발행.
The NIH Human Microbiome Project

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792171/
177) 음식혁명. p176, 존 로빈스 지음, 안의정 옮김, 시공사 발행.
블루골드. p225, 모드 발로 외 지음, 이창신 옮김, 개마고원 발행.
Don't Eat the Spinach — Controlling Foodborne Infectious Disease
http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp068225
중앙일보, 2012년 8월 19일, 문예성 기자, "일본 대장균에 감염된 절인 배추 먹고 6명 사망, 100명 발병"
178) 질병예찬. p102~103, 베르트 에가르트너 지음, 홍이정 옮김, 성균관대학교 출판부, 2011년 발행.
불량의학, p101~108, 크리스토퍼 완제크 지음, 박은영 옮김, 열대림 발행.
179) 전북중앙신문, 2009년 3월 25일, 박효익 기자, "감기 등에 항생제 처방비율 여전히 높아"
좋은 균 나쁜 균, p237,
감기의 과학, p189~190, 249~253, 제니퍼 애커먼 지음, 한세정 옮김, 21세기북스 발행.
180) 슬로우 데스. p237~273,
181) Nasal Carriage of Staphylococcus aureus and Methicillin-Resistant S aureus in the United States
http://www.annfammed.org/content/4/2/132.full
182) 감염.p128~133,
아파야 산다. p150~151, 샤론 모알렘 지음, 김소영 옮김, 김영사 발행.
환경의 역습. p285, 박정훈 지음, 김영사 발행.
183) 병원에 가지 말아야 할 81가지 이유. p64~69,
184) 아파야 산다. p156,
좋은 균 나쁜 균, p21~26, 355~357,
185) 좋은 균 나쁜 균, p279~285,
186) 기생충, 우리들의 오래된 동반자. p28,
187) 질병예찬. p105~106,
Antibiotic Exposure by 6 Months and Asthma and Allergy at 6 Years: Findings in a Cohort of 1,401 US Children
http://aje.oxfordjournals.org/content/early/2010/12/28/aje.kwq400.full
188) 질병예찬.p280~282,
189) BEYOND ANTIBIOTICS, by Lawrence Wilson, MD
http://www.drlwilson.com/Articles/antibiotics.htm
190) 과자, 내 아이를 해치는 달콤한 유혹. p276, 안병수 지음, 국일미디어 발행.
생각의 함정.p53. 자카리 쇼어 지음, 임옥희 옮김, 에코의 서재 2009년 발행.
마이클 폴란의 행복한 밥상. p35,
옥수수의 습격. p152, 유진규 지음, 황금물고기 발행.
191) Bad Science. p137~138,
192) 슈퍼토마토와 백신바나나. p34~36, 마르쿠스 브라이언 지음, 김일형 옮김, 열음사 발행.
193) 내 몸 사용설명서. p318,
SEX and Prostate Health
http://www.prostate-massage-and-health.com/Sex.html
They said that good sex is very good for you
http://www.selfhelpmagazine.com/article/good-sex
Condom Allergy Symptoms
http://www.condom-guru.com/condom-allergy-symptoms.html
일반상식 - 콘돔이 성병을 전염한다?
http://k.daum.net/qna/view.html?category_id=QFA&qid=00wfA&q=%EC%BD%98%EB%8F%94%20%EC%9C%A4%ED%99%9C%EC%A0%9C%20%EC%84%B1%EB%B6%84&srchid=NKS00wfA
194) 과자, 내 아이를 해치는 달콤한 유혹. p279,
파이낸셜뉴스. 2003년 5월 22일, "잡곡밥, 채식, 생선 위주의 식단을"
http://www.fnnews.com/view?ra=Sent0901m_View&corp=fnnews&arcid=0919302026&cDateYear=2003&cDateMonth=05&cDateDay=22
195) 건강의 적들. p228~230, 안네테 자베르스키 지음, 신혜원 옮김, 열대림 발행.
식품진단서. p124~128, 조 슈워츠 지음, 김명남 옮김, 바다출판사 발행.
196) 건강, 음식, 질병에 관한 오해와 진실.p153~156.
음식혁명, p44~45,
Prevent and Reverse Heart Disease Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D.
http://www.heartattackproof.com/
197) 음식혁명. p42~44,

이브의 몸. p195,
JAMA, Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease
http://jama.ama-assn.org/content/280/23/2001.short
Review: Eat More, Weigh Less,
http://www.webmd.com/diet/ornish-diet-what-it-is?page=1,2,3
198) 거짓말을 파는 스페셜리스트, p69,
199) NYT, 14 December, 2011, "Gene therapy claimed to have been 'almost unbroken failure'"
http://hplusbiopolitics.wordpress.com/2011/12/14/gene-therapy-claimed-to-have-been-almost-unbroken-failure-in-the-nyt/
200) 아주 중요한 거짓말. p274. 실리아 파버 지음, 박지훈 옮김, 씨앗을 뿌리는 사람들 발행.